

# Raus aus der Alltagshaltung

## *Fit für's Büro*

Elli Kutscha

14.07.2021





# Wer bin ich?

---

- Physiotherapeutin
- Trainerin und Referentin im Gesundheitssportbereich
- Studentin an der DIPLOMA/ MEU (B.Sc. angewandte Psychologie)

*“Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder Mensch Freude an Bewegung finden kann, wenn er oder sie nur die richtige Bewegungsform für sich findet. Bewegungsfreude bedeutet für mich Lebensfreude und kann einen entscheidenden Beitrag zur persönlichen Lebensqualität und der Gesundheit unseres Planeten leisten.”*

# Worum geht es eigentlich?

**Schauen Sie einmal an sich herunter...**

...Wie sitzen Sie?

...Was machen die Schultern?

...der Nacken?

...die Hüften?

...der Rücken?

**Jetzt schauen Sie in sich hinein...**

...Wo können Sie Anspannung spüren?

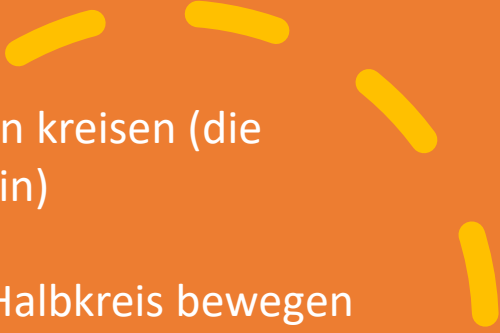
...Was macht die Atmung?

...Was fühlen Sie sonst noch?

...Wie geht es Ihnen?

...haben Sie Schmerzen?

# Übungsbeispiele für zwischen durch

- 
1. Schultern nach hinten kreisen (die Bewegung darf groß sein)
  2. Kopf über vorne im Halbkreis bewegen (Schulter-Brustbein-Schulter)
  3. Rücken rund machen und öffnen (Arme ziehen nach vorn, der Rücken wird rund, dann ziehen die geöffneten Arme nach hinten, die Handflächen ziehen nach oben, die Brust öffnet sich und die Schulterblätter ziehen sich zusammen)
  4. Seitneigen rechts links (je ein Arm über Kopf, die Rippen dürfen sich auseinanderziehen)
  5. Wirbelsäule drehen rechts links (locker aber trotzdem kontrolliert, Vorsicht bei operierter Wirbelsäule)

# Die Alltagshaltung

---

Was denken Sie:

Wie viele Menschen in  
Deutschland leiden an  
Rückenschmerzen?

Abb.: <https://pixabay.com/de/photos/mann-schreiben-laptop-computer-2562325/>



## Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland (2020)

*Oktober 2019 bis März 2020: telefonische Querschnittbefragung unter Erwachsenen in Deutschland (N=5.009)*

- 61,3% berichten von Rückenschmerzen in den letzten 12 Monaten (unterer Rücken etwa doppelt so häufig wie oberer Rücken)
- 15,5% berichten von chronischen Rückenschmerzen
- 45,7% berichten von Nackenschmerzen
- 15,6% berichten von Schmerzen im unteren und oberen Rücken als auch im Nacken

Quelle:

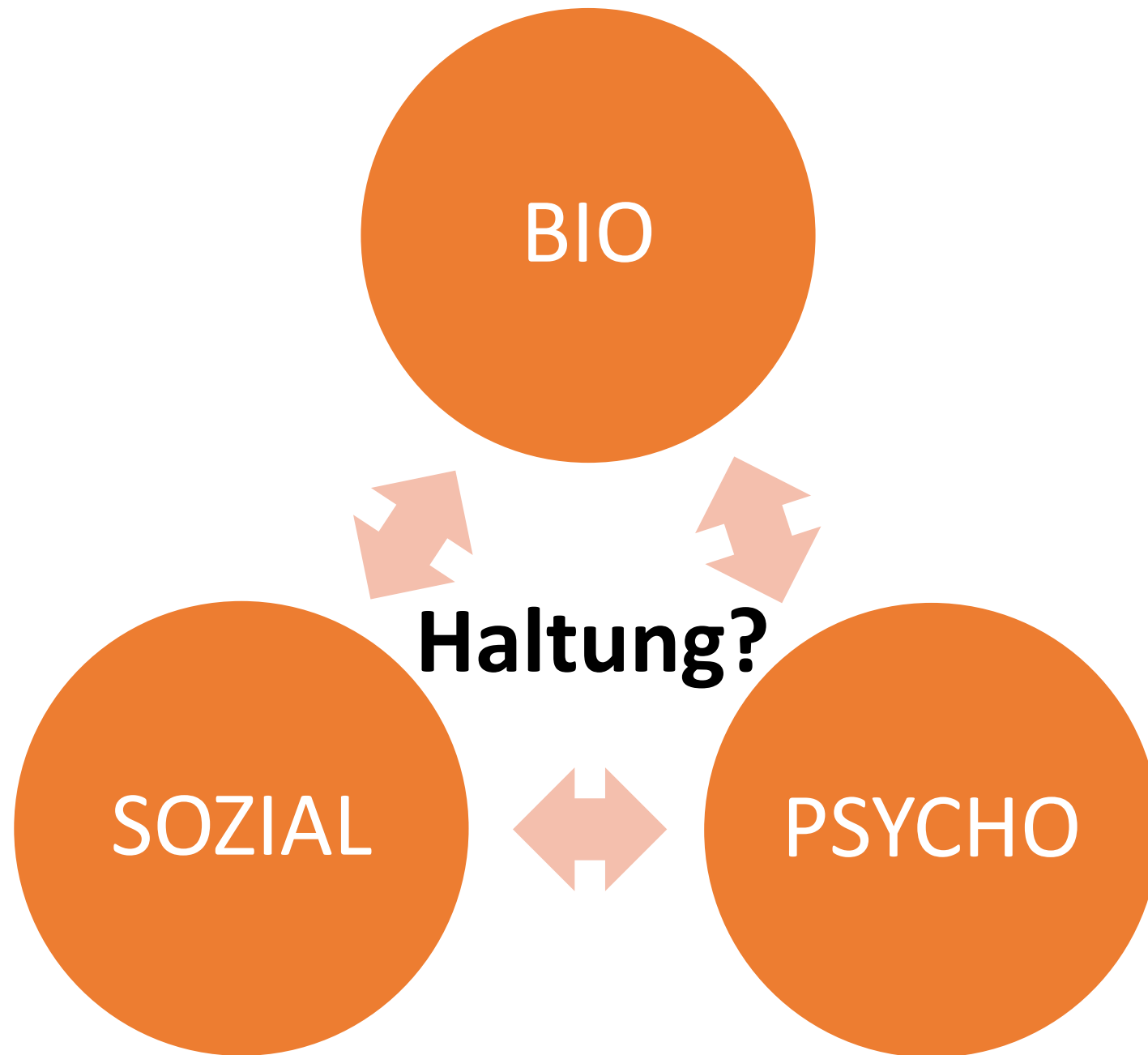
[https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/JoHM\\_S3\\_2021\\_Rueckenschmerz\\_Nackenschmerz.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/JoHM_S3_2021_Rueckenschmerz_Nackenschmerz.pdf?__blob=publicationFile)

# Ursachen von Rückenschmerzen

| Spezifische Rückenschmerzen                                                                                                                    | Unspezifische Rückenschmerzen                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fehlbelastungen, Schädigungen oder Erkrankungen, die Knochen, Gelenke, Bindegewebe, Muskeln oder Nerven betreffen und Rückenschmerzen auslösen | Komplexes Gemisch aus psychologischen, sozialen und biophysikalischen Faktoren<br><br>→ <i>weitaus häufiger!</i> |

Abb.: <https://pixabay.com/de/photos/figur-mann-stehen-r%c3%bcckenschmerzen-1707104/>

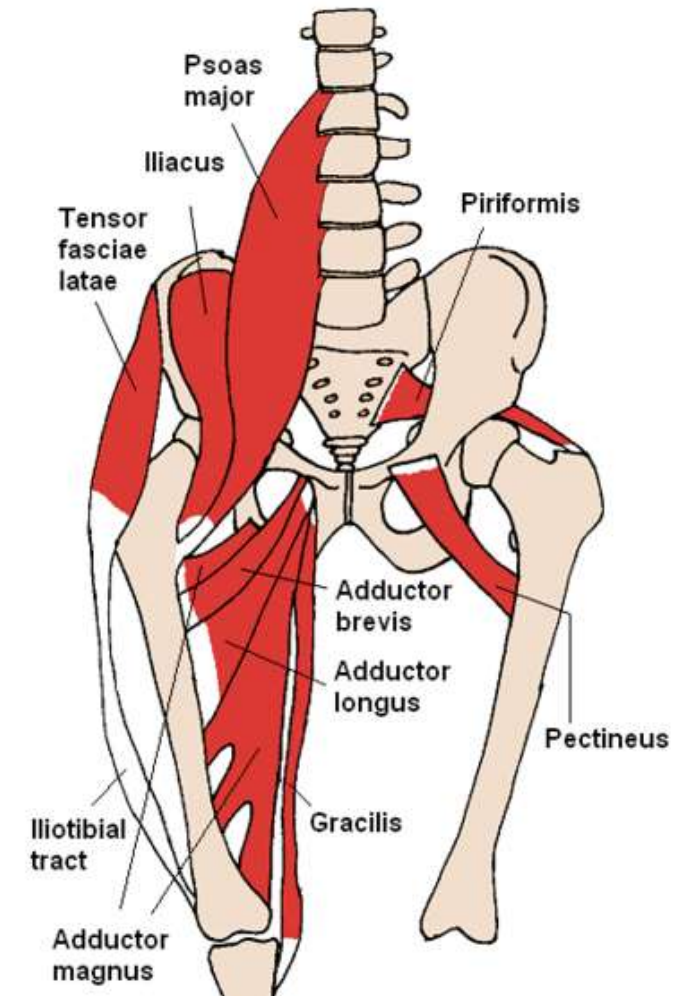




# Rückenschmerzen und die äußere Haltung

## M. Iliopsoas

- Hüftbeugung
- Verbindung von Oberkörper und Unterkörper
- Verspannung → Beckenposition → Hohlkreuz → Schmerz
- Schwäche → Instabilität → Belastung der LWS → Schmerz



# Übungsbeispiele für zwischen

6. Hüftmobilisation vorne- Seite- hinten  
(Stehen auf einem Bein, bei Bedarf festhalten, ein Bein hebt gebeugt nach vorn, dann wird das Bein zur Seite geführt und die Hüfte geöffnet, dann nach hinten und wieder zurück, also wollten wir das Bein seitlich über eine Kiste heben)

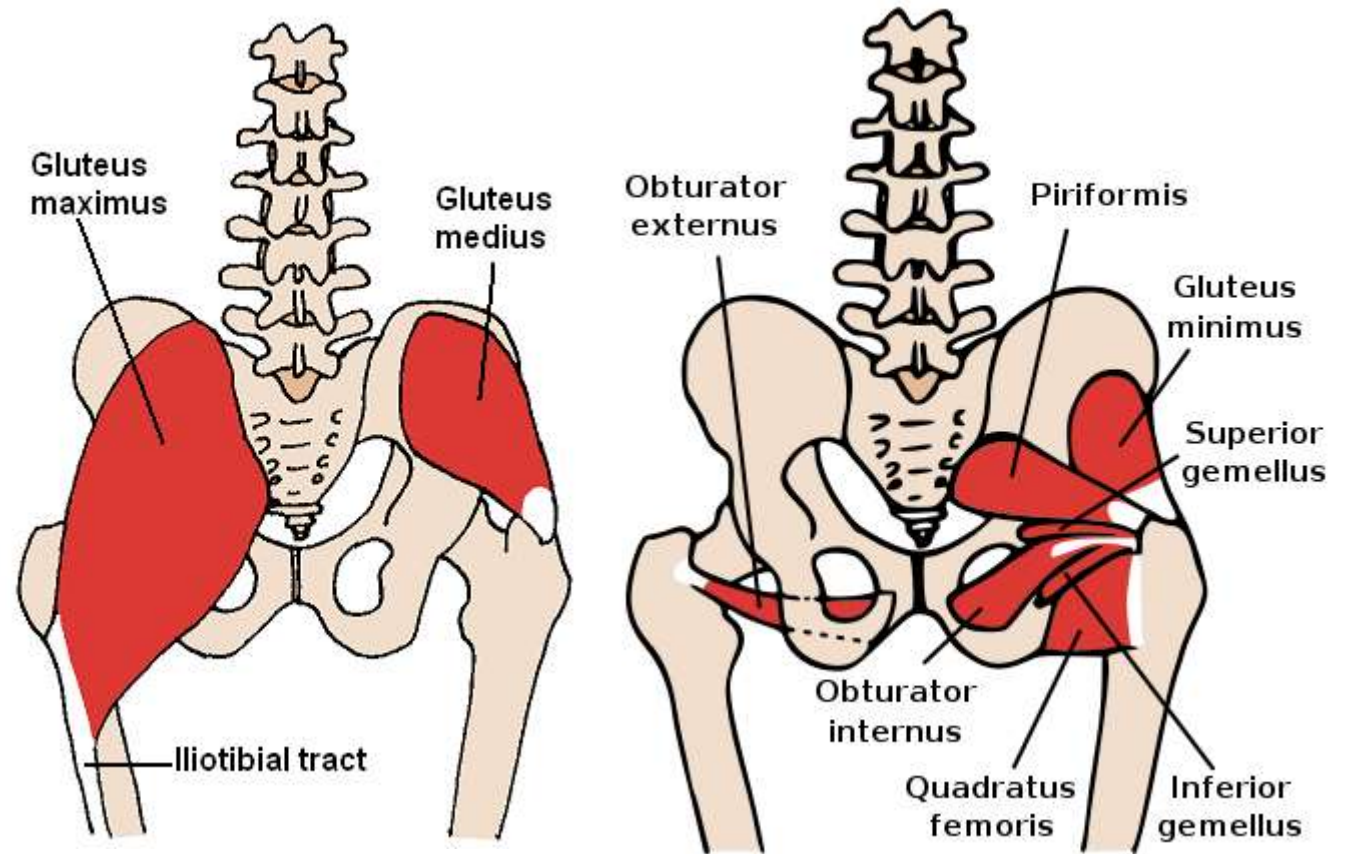
7. Knielift oder Leglift (Stehen auf einem Bein, entweder das gebeugte oder das gestreckte Bein mehrmals nach vorn abheben, dabei bleibt der Oberkörper aufrecht und der Bauch angespannt)

8. Hüftbeuger-Stretch (Ein Bein nach hinten stellen und leicht beugen, Becken kippt, so dass das Steißbein nach unten zieht und sich die Hüfte etwas nach vorn schiebt, Po ist angespannt, leichter Zug in der Leiste)

# Rückenschmerzen und die äußere Haltung

## Gesäßmuskeln

- Hüftstreckung, Abduktion
- Stabilisation im Stehen und Gehen
- Verspannung → eingeschränkte Beweglichkeit → Ausgleich über LWS → Schmerz
- Schwäche → Instabilität → Belastung der LWS → Schmerz



# Übungsbeispiele für zwischen durch

9. Sidelunge (Füße stehen weit, die Hüfte schiebt etwas nach hinten raus, der Rücken bleibt lang, Gewichtsverlagerung rechts links, Knie bleibt hinter der Zehenspitze)

10. Kniebeugen mit Sidelift (Hüfte schiebt nach hinten, Rücken bleibt lang, dann kraftvoll vom Boden abdrücken und dabei ein Bein zur Seite abheben, Po ist angespannt, immer im Wechseln oder erst auf der einen- und dann auf der anderen Seite)

11. Hüft-Po-Stretch (Sitzend, einen Fuß auf den Oberschenkel des anderen Beins legen, Bein leicht nach unten schieben, maximal im Oberkörper aufrichten und dann leicht nach vorn gehen, bis es im Po zieht)

# Rückenschmerzen und die äußere Haltung

## M. Trapezius

- Bewegung der Schulterblätter und HWS
- Verspannung → eingeschränkte Beweglichkeit → Schmerz
- Schwäche → Verstärkung der Fehlhaltung → Teufelskeis



# Übungsbeispiele für zwischen durch

12. Schultermobilisation (Schultern hochziehen und aktiv nach unten schieben, Schultern nach vorn und aktiv nach hinten bewegen, eventuell zusätzlich große Armkreise)

13. I-V-T (stehend oder sitzend, beide Arme lang nach oben über den Kopf und etwas nach hinten führen, dann in eine V Form, dann auf Schulterhöhe, jedesmal aktiv die Schulterblätter hinten zusammenziehen)

14. Plank (aufstützen, Hände oder Ellenbogen unter den Schultern, Bauch fest anspannen, der Rücken soll nicht durchhängen, Becken auf einer Höhe mit den Schultern, Schulterblätter vor und zurück bewegen)

# Bewegung im Alltag

---

Was denken Sie:

Reicht der tägliche Gang zum  
Bäcker aus?

Reicht die Gartenarbeit aus?

Reicht es aus, mit dem Fahrrad  
zur Arbeit zu fahren?

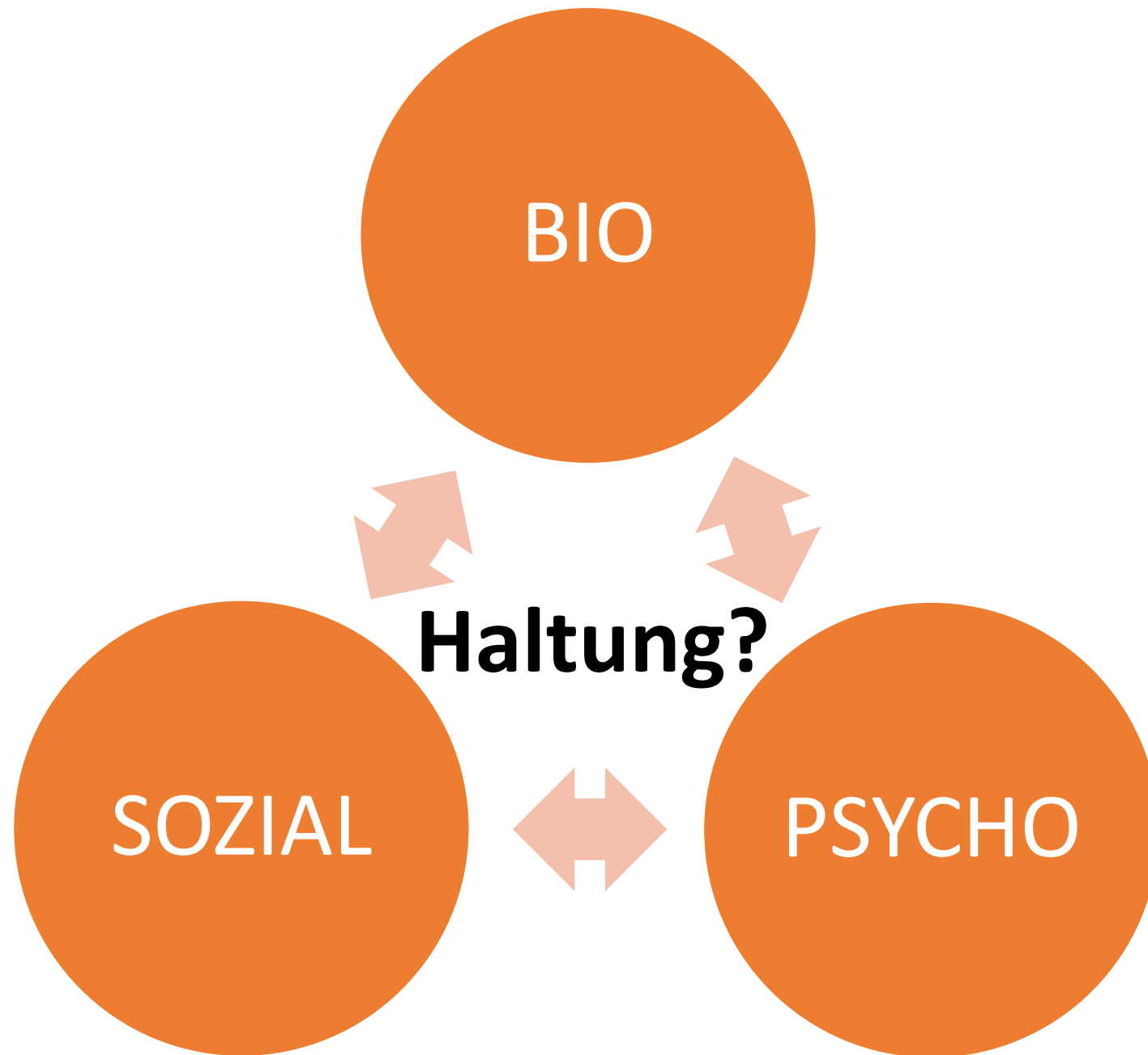
Abb.: <https://pixabay.com/de/photos/mann-schreiben-laptop-computer-2562325/>



Was können  
wir tun?  
„Use it or  
loose it“

- **Stabilität der Hüften trainieren**
  - Streckermuskeln kräftigen
  - unilaterales Training
- **Mobilität trainieren**
  - Hüftgelenke in alle Richtungen
  - Schultern und Wirbelsäule
  - Hüftbeuger dehnen
- **Aufrichtung trainieren**





# Rückenschmerzen und die innere Haltung

- **komplexe Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche**



- Bsp.: Experiment zu Körperhaltung und Selbstwahrnehmung (Riskind & Gotay, 1982)
- Bewegungsbedürfnis geht z.B. durch kulturelle Reglementierung z.T. verloren
- individuelle Alltagshaltung wird erlernt
- Anpassungsprozesse mit langfristigen Auswirkungen: „Use it or loose it“

# Rückenschmerzen und die innere Haltung

- Embodiment Theorie: Körper gezielt einsetzen, um die psychische Verfassung zu beeinflussen (Body Feedback)
- natürliche aufrechte Haltung für ein positives Gefühl → „entspannt aufgespannt“, so wie es unserer Anatomie entspricht
- Das Gehirn ist lebenslang formbar
- Metapher vom schiefen Haus → Achtsamkeit im Alltag
- Wenn sich Körper und Psyche beeinflussen, können wir dann durch das Abrufen von positiven Emotionen eine gesunde Haltung erzeugen? Wie ist es umgekehrt?

Quelle: Cantieni, B., Hüther, G., Storch, M. & Tschacher, W. (2017). *Embodiment- die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. 3. unveränderte Auflage. Hogrefe Verlag. Bern.



Beginnen wir  
also bei der  
Haltung...



- Leichtfüßig stehen
- Knie auf Achse
- Becken aufgerichtet
- Atmung in die Länge
- Hüften und Beckenboden
- Scheitel hoch, Steißbein runter
- Brustkorb über dem Becken
- entspannte Schultern und Arme
- Kopf schwebt auf dem Hals

→ achtsame Wahrnehmung, um  
Verspannungen zu vermeiden!

→ Make it yours!

# Worum geht es eigentlich?

**Schauen Sie einmal an sich herunter...**

...Wie sitzen Sie?

...Was machen die Schultern?

...der Nacken?

...die Hüften?

...der Rücken?

**Jetzt schauen Sie in sich hinein...**

...Wo können Sie Anspannung spüren?

...Was macht die Atmung?

...Was fühlen Sie sonst noch?

...Wie geht es Ihnen?

...haben Sie Schmerzen?



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit 😊

Fragen?  
Feedback?

Kontakt:

<https://ellikutscha.de>

Mail: [kontakt@ellikutscha.de](mailto:kontakt@ellikutscha.de)