



Die Liegeposition kann Rückenbeschwerden stark beeinflussen.
Pressebild

Ratgeber Schlafen

RICHTIG LIEGEN HÄLT IN BALANCE

Das Liegen als vernachlässigter Faktor für Beschwerden

Wir verschlafen circa einen Drittel unseres Lebens: Es ist deshalb gut nachvollziehbar, dass der Schlaf für unsere Regeneration und Erholung von Körper und Geist wichtig ist. Niemand bezweifelt, dass die Schlafqualität einen wichtigen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hat. Ein wichtiger Nebeneffekt ist zudem das Bewusstsein darüber, dass wir ungefähr 8 Stunden am Tag, 120 Tage im Jahr oder 28 Jahre in unserem Leben, schlafend im Liegen verbringen. Längst haben ergonomische Stühle und höhenverstellbare Schreibtische ihren Platz in unserem Arbeitsleben. Auch die richtigen Schuhe für eine korrekte Haltung beim Gehen gehören zum Alltag. Unzählige Übungen und Therapiemöglichkeiten für die körperliche Gesundheit werden genutzt. Selbstverständlich sind all diese Massnahmen sinnvoll und leisten ihren Beitrag. Sie haben aber im Verhältnis nie den gleichen Einfluss auf unseren Körper, wie es unsere Liegepositionen haben.

Oft haben Rückenbeschwerden keine strukturellen Ursachen, sondern sind muskulär bedingt. Die sogenannte tiefe oder autochthone Rückenmuskulatur bildet den wich-

tigsten Teil des aktiven Bewegungsapparates unseres Rückens. Sie stabilisiert und bewegt die Wirbelsäule 24 Stunden am Tag. Eine bewusste Bewegung von einzelnen dieser Muskelgruppen ist nicht möglich. Vielmehr korrigieren sie permanent unsere Haltung. Für ein effektives Training sind beispielsweise alle Bewegungen geeignet, bei denen der Körper in Balance gehalten werden muss. Dadurch werden einzelne oder mehrere Muskeln abwechselungsweise aktiviert. Damit der Rücken entspannt bleibt, ist es wichtig, dass in dieser Muskulatur ein Spannungs-Gleichgewicht herrscht. Diese Balance erreichen wir durch «rückengerechtes» Verhalten: regelmässige Bewegung, gezieltes Dehnen, gutes Schuhwerk und einen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz.

Für eine korrekte, entspannte Position der gesamten tiefen Rückenmuskulatur nehmen das Liegen und die Liegepositionen einen besonders hohen Stellenwert ein. In der Nacht fehlen die spontanen Entlastungsbewegungen, die tagsüber dauernd automatisch zum Ausgleich gemacht werden. Nehmen wir die Bauchlage als Bei-

spiel: Der Kopf wird seitlich weggedreht, was eine Rotation in der Halswirbelsäule zur Folge hat. Die eine Seite wird überdehnt, die andere verkürzt. Die Muskulatur ist während der Nacht bemüht, das Ungleichgewicht in der muskulären Spannung zu korrigieren. Es ist einleuchtend, dass die nächtliche Muskelarbeit am Morgen schnell als Verspannung oder Schmerz wahrgenommen werden kann.

Da während der Nacht die Liegelage automatisch dem Untergrund angepasst wird, ist die Bauchlage nicht das einzige Beispiel für eine Position, die Beschwerden verursacht. Auch gestreckte Rückenlagen oder verdrehte Seitenlagen verursachen dieselben Verspannungen, jedoch sind davon andere Bereiche der Muskulatur betroffen. Häufig können allfällige Beschwerden im Rücken von der gewohnten Liegeposition abgeleitet werden.

Anstatt nun die bevorzugte Liegeposition dem Bett anzupassen, sollte sich das Bett individuell Ihrem Körperbau anpassen. Damit wird oft ganz automatisch eine natürliche und entspannte Position eingenommen. Die muskulären Verspannungen und Beschwerden reduzieren sich oder verschwinden ganz.



RETO RUCKSTUHL

EXPERTENWISSEN

Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegetherapeut IG RLS, hält regelmässig Vorträge zu Themen rund ums Schlafen. Wann der nächste Info-Abend «Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen?» stattfindet erfahren Sie unter www.leinenweberei.ch. Es werden auch individuelle Vorträge beispielsweise bei Ihnen in der Firma angeboten.

Sponsored Content: Der Inhalt dieses Ratgebers wurde von der Leinenweberei Chur AG zur Verfügung gestellt.