

Korrektur des Stehens

Viele Menschen stehen amuskulär, das heißt, sie »hängen« sich in ihre Kapseln und Bänder. Die Kniegelenke sind dabei überstreckt, das Becken zu weit nach vorn geschoben. Dadurch entsteht im unteren Rücken hinten eine Druckbelastung, die Rückenschmerzen verursachen kann. Viele Patienten belasten zudem das rechte Bein stärker als das linke. Um das auszugleichen, gibt es eine Anleitung:

- Stellen Sie die Füße **hüftbreit** auseinander, die Füße zeigen nach vorn.
- Gehen Sie mit dem **Oberkörper** im Hüftgelenk »angebeugt« etwa **3-5 Grad** nach vorn.
 - Sie spüren dann mehr **Belastung** an den **Füßen** vorn.
 - Die **Bauchmuskeln** sind mehr angespannt.
 - Dadurch sorgt eine »rundherum« Spannung der Muskulatur für **Aufrichtung**.
- Der Rücken sollte gerade sein, der Nacken »lang«, der Hinterkopf oben.
- Verlagern Sie jetzt das Gewicht etwas mehr nach links.
 - Dabei **nicht** das rechte Bein **anheben**.
 - **Nicht** das Knie **anbeugen**.
 - Nicht die Hüfte **absenken**.

Ausführung

- **Halten** Sie die Position für zunächst **10** Sekunden, später bis **15** Sekunden.
- Machen Sie zu Beginn eine **Pause** für **60** Sekunden, später vielleicht **30** Sekunden.
- Führen Sie die Korrekturen **häufig** am Tag aus.

Vermeiden Sie auf jeden Fall den alten Rat »**Brust raus und Schultern zurück**«. Denn wenn der Rücken »richtig« aufgerichtet wird, geschieht das durch die Rückenstrecker seitlich der Wirbelsäule. Die Schultermuskulatur kann dann locker bleiben und die Arme im Schultergelenk bewegt werden. Sonst entstehen Verspannungen auch im Nackenbereich, das führt zu Beschwerden dort und eventuell auch zu Kopfschmerzen.