

Korrektur des Sitzens

Viele Menschen sitzen mehr auf der linken Gesäßhälfte, sind sich aber dessen nicht bewusst. Damit verbunden ist häufig das habituelle Überschlagen des rechten Beins über das linke. Ab und an wird das bei längerem Sitzen mal gewechselt, aber das rechte bleibt länger und häufiger überschlagen. Das verursacht Asymmetrien des Beckens und auch der Wirbelsäule. Um diese Fehlbelastung zu korrigieren, gibt es eine Anleitung:

- Setzen Sie sich ab und zu nach **vorn** an die **Stuhlkante**, dort ist die Belastung beider Sitzbeinhöcker ausgeglichener.
- Wenn Sie sich wieder an die Lehne zurücksetzen, legen Sie immer **mal wieder** den **linken Unterschenkel** über den rechten.
 - **Vermeiden** Sie möglichst das Überschlagen des **rechten** Beins über das linke.
- Wenn Sie am Abend auf dem Sofa mit gestreckten Beinen sitzen, legen Sie bitte das **linke Bein über** das rechte Bein.
 - Sie sollten **nicht** zu **lange** Zeit mit gestreckten Beinen sitzen.
 - Es können sonst Rückenbeschwerden entstehen.
- Immer mal wieder mit **angebeugten** Beinen sitzen, dabei den Rücken aufrecht halten.

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 leicht »angebeugt« etwa **3 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**«, Kinn nach unten, Hinterkopf oben.
- Verlagern Sie jetzt das Gewicht etwas mehr nach auf das **linke** Bein.
 - Dabei **nicht** das rechte Bein **anheben**.
 - **Nicht** das Knie **anbeugen**.
 - Nicht die Hüfte **absenken**.

Ausführung

- **Halten** Sie die Position für zunächst **6-10** 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.

Stabilisation »Squats« oder »Kniebeuge«

Diese Übung ist zum Ausgleich der **Asymmetrien** und zur **Kräftigung** der primär statisch arbeitenden **Wirbelsäulen-** und **Beinmuskulatur** gedacht. Wir benutzen diese Übung zum Ausgleich der **Differenz** der Muskelkraft des rechten und **linken**, oft **schwächeren** Beins.

Stand

- Die Füße **mehr** als **Beckenbreit** aufstellen, sie sollen nach vorn zeigen.
- Arme nach **vorn** strecken und **leicht**, z.B. auf einem **Tisch** oder Regal **abstützen**.
- Den Oberkörper nach **vorn** bringen, Hüfte & Knie höchstens bis 90 Grad anbeugen, das Gesäß nach **hinten** bringen.
- Die Lendenwirbelsäule sollte dabei **leicht** im **Hohlkreuz** sein.
- Das Gewicht etwas mehr auf das **linke** Bein verlagern, dabei das Becken gerade halten.

Ausführung

- **Halten** Sie die Position für zunächst **6-10** Sekunden, später bis zu **15** Sekunden.
- **Pause** zu Beginn **60** Sekunden.
- Führen Sie so bitte zunächst **3**, später bis **4** Wiederholungen durch.
- **2-3** Folgen am Tag, **morgens** und **abends**, wenn es möglich ist auch noch **mittags**.

Stabilisation »Brücke«

Für die Stabilisation der **hinteren** Muskulatur der **Wirbelsäule** und der **Beine** eignet sich die Übung »Brücke«. Sie ist eine modifizierte Version der bekannten gymnastischen Übung. Am besten durchzuführen ist sie in Rückenlage auf dem Fußboden, auf einer Matte oder dem Teppich.

Rückenlage

- Knie und Hüften **anbeugen** und die Füße **weit** nach **außen** aufstellen.
- Die **Füße** so weit wie möglich an das **Gesäß** heranziehen, am besten mit den Händen nachhelfen.
- Die **Knie** noch etwas **weiter** als die Füße nach außen »kippen«.
- Die Arme neben dem Körper ablegen und in **Außenrotation** drehen, die Handrücken liegen dann auf dem Boden.
- Das **Kinn** leicht Richtung **Brust** nehmen, so dass der Nacken nicht überstreckt ist.
- Das Becken **anheben** und oben halten, die LWS ist dann **leicht** im **Hohlkreuz**.
- Achten Sie darauf, dass die **linke** Beckenseite **genauso** hoch ist wie die **rechte**.

Ausführung

- Wie oben beschrieben.

Radfahren

Beim Radfahren sollte beim Abstützen auf den Lenker genauso viel Gewicht auf den linken wie auf rechten Arm gebracht werden. Ebenso sollte das linke Bein beim Treten ebenso viel Arbeit leisten wie das rechte. Fahren Sie mit Klickpedale, kann man bei einer großen Differenz des medialen Oberschenkelmuskels die Pedale links ganz leicht nach innen drehen.