

Eine Frage der Haltung

So können Sie muskulären und Skelett-Erkrankungen vorbeugen

Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen treten bei ZahnärztInnen und zahnmedizinischen Fachangestellten häufig auf. In den meisten Fällen resultieren die Beschwerden aus der „Zwangshaltung“, die mit den Berufen am Behandlungsstuhl einhergehen. Wer Schäden am Bewegungsapparat vorbeugen möchte, sollte für den richtigen Ausgleich der Muskulatur und der einseitigen Belastung sorgen – ähnlich wie ein Leistungssportler.



Die körperliche Haltung beeinflusst die verschiedenen Bereiche der Gesundheit und des Lebens. Auf physiologischer Ebene fördert eine gesunde Körperhaltung den Lymph- und venösen Rückfluss sowie eine tiefe Atmung, welche die Lungenbereiche belüftet und das Gehirn mit Sauerstoff versorgt.

Biomechanisch kann eine aufrechte Körperhaltung Dysfunktionen und Myofasziale Dysbalancen ausgleichen, die mittel- bis langfristig zu einem vermehrten Verschleiß an den Wirbelgelenken und schlussendlich zu Arthrosen, Bandscheibenvorfällen und Skoliosen führen können. Darüber hinaus wirkt sich eine gesunde Körperhaltung auch auf die Psyche und das Energielevel positiv aus.

Kurze „Interrupt“-Übungen und Krafttraining können eine gesunde Körperhaltung fördern

Eine erste zentrale Maßnahme zur Verbesserung der körperlichen Haltung ist die ergonomische Optimierung des Arbeitsumfeldes, z. B. mit höhenverstellbaren Stühlen und Sitzgelegenheiten.

Wer seinen Beruf langfristig und mit Freude genießen möchte, sollte spezielle Ausgleichstrainings mit kurzen Übungseinheiten fest in seinen Alltag integrieren. Einige Orthopäden führen in so genannten Bewegungslaboren Bewegungs- und Haltungsanalysen mit speziellen diagnostischen Verfahren durch und erstellen entsprechende Trainingspläne.



Dr. Raul Borgmann

Foto: vvsible.de

Der Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie und Dipl. Osteopath DGOM bietet in seinem 4D motion® Lab spezielle Körperanalysen an, um Fehlhaltungen und Potenziale aufzudecken.

Je nach Ausgangssituation und Befund können die Übungen, z. B. morgens vor der Arbeit, in der Mittagspause und wann immer es zwischendurch passt, in wenigen Minuten ausgeführt werden. Die kurzen Trainingseinheiten sollten immer

wieder eine Verlängerung des verkürzten Gewebes ermöglichen und das nichtdurchblutete Bandscheiben- und Faszienewebe wie ein Schwamm ausdrücken, damit es sich wieder mit frischer Gewebsflüssigkeit füllen kann.

Die Übungen zielen außerdem darauf ab, der „Zwangshaltung“ des Körpers entgegenzuwirken und eine Aufrichtung der Brustwirbelsäule sowie eine Derotation der Wirbelsäule zu erzeugen.

Ein regelmäßiges Krafttraining zur Stärkung und Kräftigung der Muskulatur zwischen den Schulterblättern und entlang der Wirbelsäule sowie Yoga-Übungen können eine sinnvolle Ergänzung sein.

Dr. Raul Borgmann

*orthopaedie-osteopathie-freiburg.de
info@orthomotion.online*



Regelmäßiges Krafttraining oder Dehnungsübungen können sinnvoll sein.



Fotos: kegfirre - stock.adobe.com, Leslie Rodriguez - stock.adobe.com, M.studio - stock.adobe.com