

WOLFSBURGER NACHRICHTEN

Adresse dieses Artikels:

<https://www.wolfsburger-nachrichten.de/wolfsburg/article214663063/Bewegen-Sie-Ihren-Ruecken.html>

„Bewegen Sie Ihren Rücken“

WOLFSBURG Die „MediMouse“ vermisst in 60 Sekunden die Wirbelsäule und zeigt Auffälligkeiten.

Von Kerstin Loehr

22.06.2018 - 18:11 Uhr



1 / 3

Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel – trotz eines leichten Rückgangs – auch im Jahr 2017 mit 21,9 Prozent wieder auf Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems.

Foto: Arno Burgi/dpa

Wie sagt unser VfL-Laufcoach Uwe Günterberg immer: Wer läuft, muss immer auch an die Kräftigung, ans Dehnen und Stretchen denken... Wie recht er hat, macht einem die kleine „MediMouse“ mal fix in 60 Sekunden bewusst. Mit ihr wird die Wirbelsäule vermessen – strahlenfrei wohlgemerkt.

Bei diesem sogenannten „Back Scan“ wird mit dem Messgerät die Wirbelsäule von den Halswirbeln bis zum Kreuzbein herabgefahren, erklärt Anna Hilsberg vom betrieblichen Gesundheitsmanagement der Krankenkasse Barmer, die Top-Partner unseres Projekts „Lauf und davon“ ist: „Das Gerät ermittelt die einzelnen Winkelstellungen der Wirbelkörper. Die Daten werden dann via Bluetooth an den PC übertragen – dieser generiert dann selbstständig eine grafische Darstellung und macht Auffälligkeiten sofort sichtbar.“

Das Ganze funktioniert so: Die Teilnehmer müssen ihren Rücken entkleiden – und schon geht's los: Zunächst muss man sich aufrecht hinstellen. Dann kommt der Hinweis von Anna Hilsberg: „Stehen Sie ganz normal, wie immer“ – und dann fährt sie mit der MediMouse langsam die Wirbelsäule herunter.

Hilsberg wird später verraten: „In dem Moment, wo ich sage: Stellen sie sich normal hin, lassen die meisten gleich erst mal ihre Schultern hängen.“ Stimmt! Und das zeigt sich später im Auswertungsergebnis. Denn gerade diese leicht nach vorn gebeugte Stellung ist ungesund und kann langfristig zu Schmerzen oder Schäden an der Wirbelsäule führen. Hilsberg: „Ich bin viel bei Firmen unterwegs – und gerade bei repräsentativen Berufen ist die aufrechte offene Haltung sehr wichtig.“

Im zweiten Teil der Analyse heißt es: Beine hüftbreit aufstellen, durchstrecken und dann den Oberkörper locker nach unten baumeln lassen. Wieder fährt die Expertin mit dem kleinen Gerät über den jetzt gekrümmten Rücken.

An diesem Scan lässt sich später ablesen, an welchen Stellen die Wirbelsäule beweglich ist – und an welchen eben nicht. Hilsberg verrät: Meist seien bei Menschen, die bei ihrer Arbeit viel sitzen, der Rumpf- und Brust-Bereiche starrer – was sich auch durchaus in den typischen Rückenbeschwerden äußern kann.

In der letzten Übung muss der Teilnehmer einen nicht ganz leichten Aktenkoffer mit ausgestreckten Armen 30 Sekunden vor sich herhalten – und wieder fährt die „Mouse“ über den Rücken. Hier zeigt sich sehr gut, ob beziehungsweise wie stark der Körper im Laufe der halben Minute leicht nach vorne kippt – je schwerer eben gefühlt

das Gewicht des Koffers wird. Diese Haltung – und die dadurch resultierenden Beschwerden – seien ein häufiges Problem in Berufen, bei denen öfter etwas getragen werden muss, sagt Hilsberg und fügt an: „Erzieherinnen in Kindergärten haben hier zum Beispiel oft Probleme“.

Im Anschluss an die Messung erhält jeder Teilnehmer einen Ausdruck des eigenen Ergebnisses und einen ganzen Katalog mit Vorschlägen für individuell angepasste Übungen – wie den bekannten „Seitstütz“, den „Katzenbuckel“ im Vierfüßler-Stand, den Unterarmstütz mit Beinstrecken, die Waage im Vierfüßlerstand.

Ganz wichtig ist Hilsberg: „Der Scan ersetzt keinen Besuch beim Facharzt.“ Es gehe einfach nur darum, dem Einzelnen bestimmte Fehl-Haltungen oder mangelnde Beweglichkeit aufzuzeigen und ihn zu animieren, mit einem individuell angepassten Training dagegen anzugehen. Ein Tipp gilt da an alle: „Vermeiden Sie lange bewegungsarme Sitz- oder Stehhaltungen, bewegen Sie Ihren Rücken.“

Denn Fakt ist: Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel – trotz eines leichten Rückgangs – auch im Jahr 2017 mit 21,9 Prozent wieder auf Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems. So steht es im aktuellen Gesundheitsreport 2018 der Barmer.

LAUF UND DAVON

In Zusammenarbeit mit Top-Partner Barmer-Krankenkasse sowie der Leichtathletikabteilung des VfL e.V., Autostadt und „Sport 2000“ machen die Wolfsburger Nachrichten 30 Teilnehmer für die 10-Kilometer-Distanz fit. Ziel: der Wolfsburg-Marathon am 9. September.

Wir berichten ausführlich über die Aktion – von Trainingsplänen bis zu Experteninterviews.

[Ihre Meinung](#)

[KOMMENTAR-PROFIL ANLEGEN](#)