

Korrektur des Sitzens und isometrische Spannungsübung

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

Stuhl

- Setzen Sie sich ab und zu nach vorn an die Stuhlkante, dort ist die Belastung beider Sitzbeinhöcker ausgeglichener.
 - Spannen Sie die Pobacken an, besonderes Augenmerk legen Sie bitte auf die linke Seite. Sie merken, dass der Sitzbeinhöcker etwas »hoch« kommt und das Bein mit dem Oberschenkel etwas nach außen geht.
- Setzen Sie sich wieder ganz an die Rückenlehne zurück und legen immer mal wieder den linken Unterschenkel über den rechten.
 - Vermeiden Sie möglichst das Überschlagen des rechten Beins über das linke.

Ausführung isometrische Spannung

- Halten Sie die Position für zunächst 6 – 10 Sekunden, später bis 15 Sekunden.
- Machen Sie zu Beginn eine Pause von 60 Sekunden, später vielleicht 30 Sekunden.
- Führen Sie die Korrekturen häufig am Tag aus. 10 – 20 Mal oder häufiger.

Sofa oder Sessel

- Wenn Sie am Abend auf dem Sofa oder in einem Sessel sitzen, sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht so lange auf dem Kreuz- und Steißbein sitzen. Das entsteht schnell, weil die Sitzflächen der meisten Sofas zu lang sind und so der Rücken nicht direkt von der Rückenlehne unterstützt wird.
 - Dann »hängt« man zu weit hinten auf dem Kreuzbein.
 - zur Korrektur müsste ein Kissen hinter den Rücken.
 - Sie sollten auch nicht zu lange Zeit mit gestreckten Beinen sitzen, es können sonst Rückenbeschwerden entstehen.
 - Legen Sie bitte zwischendurch das linke Bein über das rechte Bein.
- Sitzen Sie immer mal wieder mit angebeugten Beinen und achten darauf, dass der Rücken aufrecht an der Lehne ist.

Korrektur des Stehens und isometrische Spannungsübung

Viele Menschen stehen muskulär nicht gut gesichert, 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 unbewusst das rechte Bein stärker als das linke Bein. Um das auszugleichen, gibt es eine Anleitung:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander, die Füße zeigen nach vorn.
- Gehen Sie mit dem Oberkörper nach vorn, leicht im Hüftgelenk gebeugt, etwa 3 Grad nach vorn, »Po heraus«.
 - Sie spüren dann mehr Anspannung der Fußmuskulatur vorn.
 - Auch 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 auf das linke Bein.
 - Dabei nicht das rechte Bein anheben, Knie beugen oder Hüfte absenken.

Isometrisches Training der Oberschenkel und Gesäßmuskulatur

- Spannen Sie zusätzlich links an:
 - Oberschenkelmuskeln, besonders den inneren.
 - Gesäßmuskulatur, M. gluteus maximus und medius.

Ausführung

- Halten Sie die Position für zunächst 6 – 10 Sekunden, später bis 15 Sekunden.
- Machen Sie zu Beginn eine Pause von 60 Sekunden, später vielleicht 30 Sekunden.
- Führen Sie die Korrekturen häufig am Tag aus, immer mal wieder, ruhig 10 – 20 Mal.

Cave: 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.

Korrektur beim Radfahren

Beim Radfahren sollten Sie beim Abstützen auf den Lenker genauso viel Gewicht auf den linken wie auf den rechten Arm bringen. 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, dann wird der mediale Muskel noch besser trainiert.