

2.12 Von der Einsicht zum funktionellen Verhalten

Die normale aufrechte Haltung

Bei einer aktiven, selbstbewussten Haltung befinden sich die Teilkörperschwerpunkte von Becken, Bauch, Brust und Kopf senkrecht übereinander auf einer Linie. Dies ist nur möglich bei genügender, auf *Kraftausdauer* ausgebildeter Muskulatur. Eine normale aufrechte, ökonomische Haltung dient als optimale Ausgangsstellung für funktionelles Bewegen.

Die *normale aufrechte Haltung* kann wie folgt «gefunden» werden: Stand mit dem Rücken an die Wand. Fersen, Gesäss, Rücken und Hinterkopf berühren die Wand (→ Skizze Foto rechts).



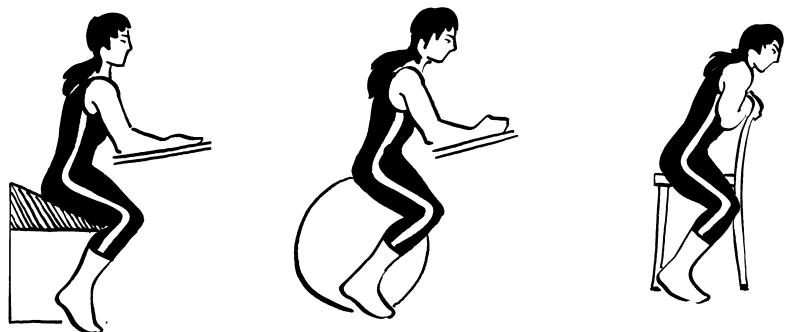
Entlastend stehen

Wenn langes Stehen unvermeidlich ist, sollten immer wieder entlastende Haltungen eingenommen werden. Dies ist auf verschiedene Arten möglich:

- Die Knie leicht beugen und mit dem Rücken an die Wand lehnen.
- Die Füße abwechselnd belasten oder einen Fuss auf einer Erhöhung abstellen.
- Die Arme aufstützen.

Angepasst sitzen

Lange andauerndes, stereotypes Sitzen kann zu einseitigen Belastungen und dadurch häufig zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen. Wie das Stehen soll auch das Sitzen durch Veränderungen der Sitzhaltungen, der Sitzhilfen, durch regelmässiges Entspannen und Entlasten oder durch aktives Bewegen unterbrochen werden.



Richtig heben und tragen

Beim Heben und Tragen von Lasten ist es wichtig, dass die Wirbelsäule weder gebeugt noch verdreht wird. Das Gewicht soll möglichst nahe an den Körper gebracht werden. Ruckartiges Anheben schadet der Wirbelsäule und ist zu vermeiden.

Im Sport und im Alltag sollte die Wirbelsäule wenn immer möglich symmetrisch belastet werden.

Beispiele:

- Einen Rucksack an Stelle einer Schulmappe tragen .
- Die (Einkaufs-)Last auf zwei Taschen und somit auf beide Arme gleichmässig verteilen.
- Einen Harass oder eine Kiste mit geradem Rücken anheben und nahe am Körper tragen.

