

Ratgeber: So beugen Sie Rückenschmerzen beim Autofahren vor

Die Evolution hat für den Menschen den aufrechten Gang als natürliche Körperhaltung vorgesehen. Auf dauerhaftes Sitzen reagiert der Körper dagegen mit Schmerzen. So kann auch die Anspannung während des Autofahrens zu Rückenschmerzen führen. Zudem muss sich der Autofahrer konzentrieren, was zu einer höheren Grundspannung in den Muskeln führt. Beine, Nacken, Schultern sowie die Lendenwirbelsäule können dadurch verkrampfen. Hinzu kommt: Muskeln und Bandscheiben sind während des Fahrens zum Stillstand verdammt, sie leben aber von der Bewegung. Schlechte Sitze, die immer noch oft in Autos zu finden sind, können ebenfalls zu Kreuzschmerzen beitragen.

Doch jeder kann mit einfachen Mitteln dafür sorgen, Rückenschmerzen beim Autofahren zu vermeiden oder wenigstens einzudämmen. Basis von allem ist die richtige Einstellung des Autositzes. Die Rückenlehne sollte in einem Winkel von etwa 100 Grad zur Sitzfläche eingestellt sein. Das sorgt für eine leicht zurückgelehnte Haltung, die Muskulatur und Bandscheiben entlastet. Die Schultern sollten von der Rückenlehne unterstützt werden. Das Lenkrad sollte mit leicht angewinkelten Armen bedient werden.

Es empfiehlt sich, mit dem Gesäß so dicht wie möglich an die Rückenlehne heranzurücken, so dass die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Krümmung unterstützt wird. Hilfreich ist es auch, die Sitzfläche leicht ansteigend einzustellen, so dass die Oberschenkel locker aufliegen und die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchgetreten werden können. Die Länge der Sitzfläche wird am besten so eingestellt, dass zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante zwei bis drei Zentimeter Freiraum vorhanden ist. Man sollte immer so hoch wie möglich sitzen. Wenn zwischen Kopf und Dachhimmel noch eine Handbreit Platz ist, dann hat man die beste Übersicht und positioniert zugleich das Becken richtig.

Bei der Einstellung der Kopfstütze sollte darauf geachtet werden, dass sie den ganzen Kopf stützt. Dies ist gewährleistet, wenn die Oberkanten von Kopfstütze und Kopf übereinstimmen. Der Abstand zum Kopf sollte zwei Zentimeter betragen.

Aber auch während der Fahrt können Autofahrer Schmerzen mit einfachen Übungen vorbeugen. Hier einige Tipps:
Pressen Sie den Rücken kurz in den Sitz oder ziehen Sie die Schultern zu den Ohren hoch. Spannen Sie so die Muskeln etwa zehn Sekunden an und lassen Sie sie anschließend wieder locker. Dadurch werden sie wieder besser durchblutet.

Bei längeren Wartezeiten, etwa im Stau, vor einer Ampel oder an Grenzübergängen, lassen sich auch etwas aufwändigere Übungen bewerkstelligen: Räkeln Sie sich im Sitz, strecken Sie die Arme hoch, und drücken Sie mit den Händen gegen das Autodach. Den Druck dann drei bis sechs Sekunden halten, dann die Muskulatur lockern und tief durchatmen. Umfassen Sie in aufrechter Haltung mit beiden Händen das Lenkrad und versuchen es zusammenzudrücken. Die Spannung drei bis sechs Sekunden halten und danach die Arme locker herunterhängen lassen.

Stellen Sie beide Füße flach auf den Boden und drücken Sie kräftig dagegen. Dabei Gesäß- und Bauchmuskulatur fest anspannen und nach drei bis sechs Sekunden wieder entspannen. Fassen Sie mit beiden Händen hinter die Nackenstütze und ziehen Sie den Kopf an die Stütze heran. Wieder drei bis sechs Sekunden anspannen und dann wieder lockern. (ampnet/jri)

Bilder zum Artikel



Rückenschmerzen.

Foto: Auto-Medienportal.Net/Goslar Institut