



Die Wirbelsäule

Bei immer wiederkehrenden Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen bitte folgende Punkte abklären:

- **Wie alt ist Ihre Matratze?**
ab einem Alter von 10 Jahren kann eine Matratze die Ursache von ständig wiederkehrenden Beschwerdebildern sein.
- **Kopfkissen**
Zu bevorzugen ist ein ganz einfaches flaches nicht vor geformtes Kissen.
- **Wie ist Ihre Schlafposition?**
Dauerhaftes Schlafen auf dem Bauch kann Halswirbelsäulen- und Schulterbeschwerden zur Folge haben.
- **Ist Ihr Schlafplatz „sauber“?**
Störfelder am Schlafplatz können neben vielfältigen gesundheitlichen Störungen auch Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden verursachen.
- **Augen**
Wann waren Sie zuletzt beim Augenarzt – auch die Augenmuskeln haben muskuläre Verbindungen zur Wirbelsäule
- **Haben Sie einen guten Arbeitsplatz?**
Aufrechte Sitzposition mit ausreichender Beinfreiheit! Ausreichender Abstand zum Computer Bildschirm mit Geradeausblick - einseitige körperliche Tätigkeiten sollten vermieden werden.
- **Einseitiges Tragen von schweren Taschen muss vermieden werden.**
- **Haben Sie genügend körperlichen Ausgleich?**
Wassergymnastik oder Schwimmen? Wechsel zwischen Rücken- und Brustschwimmen
Übungen für die Wirbelsäule und die Gelenke täglich ausführen.
- **Seelische Spannungszustände haben Auswirkungen auf die Wirbelsäule**
Tai Chi
Qui Gong
Yoga
autogenes Training

Lassen Sie sich von diesen Informationen motivieren und zeigen Sie Mut zur Veränderung - nach dem Motto Aufrecht und Beschwerdefrei durch den Alltag!