

# AGR RÜCKENTIPP

August

## Rückenschmerzen durch Stress: Das hilft gegen Verspannungen

**Stress hat zahlreiche negative Auswirkungen auf Körper und Psyche. Auch Rückenbeschwerden und schmerzhafte Verspannungen können eine Folge von zu viel Stress sein. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklärt den Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und Stress und gibt Tipps, was dagegen helfen kann.**



Zeitdruck, Termine, der Spagat zwischen Familie und Beruf – die Gründe für Stress können vielfältig sein – genauso wie die Symptome, mit denen wir darauf reagieren. Zu viel negativer Stress kann auf die Psyche schlagen und Niedergeschlagenheit, Erschöpfung oder Schlafstörungen verursachen. Doch Stress kann sich auch durch körperliche Beschwerden manifestieren – beispielsweise durch Kopf- oder Rückenschmerzen. Denn die Anspannung sorgt dafür, dass sich die Haltung verändert und Verspannungen, vor allem in den Schultern, im Nacken und im Rücken entstehen. In vielen Fällen tritt Stress phasenweise auf. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt Tipps, um die Belastung in Stressphasen kompensieren und dadurch Verspannungen zu reduzieren:

1. Einen **sportlichen Ausgleich** suchen. Dies hat gleich zwei Vorteile: Zum einen stärkt Sport den Rücken, sodass Verspannungen nicht so leicht entstehen können. Zudem werden beim Sport Hormone ausgeschüttet, die das Wohlbefinden verbessern und die Stresstoleranz erhöhen.

Unter [www.agr-ev.de/produkte](http://www.agr-ev.de/produkte) findet man zahlreiche rückenfreundliche Sportgeräte, die sich alle unkompliziert zuhause oder sogar am Arbeitsplatz einsetzen lassen.

2. **Erholungspausen gönnen.** Ein Spaziergang an der frischen Luft, ein heißes Bad oder eine Massage können uns dabei helfen, zur Ruhe zu kommen.

3. **Entspannung lernen.** Abschalten und entspannen zu können, ist manchmal gar nicht so leicht. Dann kann es hilfreich sein, in Kursen beispielsweise Progressive Muskelentspannung oder bestimmte Meditationstechniken zu erlernen.