

## Haltung bewahren – Rückenschmerzen vermeiden

Pressemitteilung von: **STADA GmbH**

Datum: **10.03.2010 – 15:44 Uhr**

Rubrik: **Gesundheit**

(fair-NEWS) – Bad Vilbel, März 2010 – Rund 70 Prozent der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen, und etwa jeder Dritte klagt über Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Schuld daran ist häufig die Büroarbeit und in zunehmendem Maße auch die Freizeit am Computer in ungünstiger Sitzhaltung. Immer öfter kommt es hier auch zum sogenannten "Mausarm", der über Schulter und Nacken bis in den Rücken ausstrahlen kann. Diese schmerzhaften Phänomene, sogenannte weichteilrheumatische Erkrankungen, schränken die Bewegungsfreiheit im Alltag stark ein, sind jedoch zu einem großen Teil vermeidbar.

Ob bei Arbeit, Freizeit oder Sport: Einseitiges und dauerhaft "falsches" Sitzen, Bewegen oder Tragen bescheren vielen Menschen unangenehme Rückenschmerzen. Doch mit der richtigen "Geisteshaltung" lässt sich auch eine bessere Körperhaltung erreichen, die helfen kann, viele dieser Schmerzen zu lindern oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Gerade bei der Arbeit am Bildschirm treten häufig Verspannungen im Nacken, an den Schultern und auch der sogenannte Mausarm auf. Kleine, aber oft wiederholte Bewegungen, besonders wenn sie in einer unbequemen, ergonomisch ungünstigen Haltung ausgeführt werden, belasten Muskeln und Gelenke einseitig und unmerklich und können auf lange Sicht zu chronischen Entzündungen und dauerhaften Schmerzen führen. Ständiges Scrollen oder Klicken mit der Spitze des Mauszeigefingers und die kleinen Hin- und Herbewegungen der Maus mit dem Handgelenk sollten aber möglichst locker von der Hand gehen, da sich eine verkrampfte Haltung schnell über den Arm bis in Schulter, Nacken und Rücken fortsetzt. Vermeiden lassen sich solche Beschwerden durch die richtige Sitzhöhe und -haltung sowie ein Mauspad mit einem kühlenden Gelkissen zum Auflegen und zur Entlastung des Handgelenks. Kleine und zudem konzentrationsfördernde Pausen sind ebenfalls hilfreich. Diese sollten für Bewegungsübungen genutzt werden, die vernachlässigte Muskeln einbeziehen und zur Vorbeugung und Therapie bei den meisten Arten von Rückenschmerzen empfohlen werden. Welche Bewegungsübungen bei welcher Art von Schmerzen sinnvoll sind, darüber informieren Physiotherapeuten, Rückenschulen und viele andere Institutionen am 15. März 2010, dem deutschlandweiten Tag der Rückengesundheit und bei ihrer regulären Tätigkeit.

Wenn die Schmerzen trotz Vorbeugungsmaßnahmen auftreten, sollte man sie rechtzeitig therapieren und nach Möglichkeit eine längere Entlastungsphase einlegen. Zur Behandlung empfiehlt sich eine Muskel- und Gelenksalbe wie Mobilat® Intens, die im Gegensatz zu herkömmlichen Salben besonders intensiv und effizient wirkt. Ihr Wirkstoff Flufenaminsäure ist in der Lage, Schmerzen zu lindern und Entzündungen gleich auf zweifache Weise zu bekämpfen: Er hemmt die zwei Enzyme, die Entzündungsreaktionen primär auslösen. Herkömmliche Muskel- und Gelenksalben unterdrücken nur die Bildung eines dieser Enzyme und können damit nur bei einem Entzündungsauslöser ihre Wirkung entfalten. Zudem dringt die Flufenaminsäure tief in das Gewebe ein und gelangt direkt zum Schmerzpunkt. Dort stillt sie den Schmerz gezielt und effektiv. Bei chronischen Schmerzen, die meist morgens am stärksten sind, empfehlen Mediziner, die schmerzende Stelle bereits am Morgen mit Mobilat® Intens einzureiben.

· Homepage: [www.stada.de](http://www.stada.de)

· **Kontakt**

STADA GmbH

Stadastr. 2 – 18  
61118 Bad Vilbel  
Deutschland  
Telefon: 06101 603-0

• **Pressekontakt**

BALL:COM Communications Company GmbH  
Nicole Plümer  
Frankfurter Str. 20  
63150 Heusenstamm  
np@ballcom.de  
06104-669824  
[www.ballcom.de](http://www.ballcom.de)

• **Unternehmensinfo**

Die STADA GmbH ist eine Vertriebsgesellschaft der STADA AG für Markenprodukte wie Grippostad®, Mobilat® oder Ladival®.

---

Der **Link** zu dieser Meldung: <http://24pr.de/u/tzg8>