

Pressemitteilung

München, 10. Juni 2014

Schwimmen ist gut für den Rücken. Oder? Varianten in Rückenlage beugen Hals- und Nackenschmerzen vor

Schwimmen gilt als die gesündeste Sportart. Wer regelmäßig ins kühle Wasser springt, verbessert seine Kondition, regt Kreislauf und Durchblutung an. Und dank des Auftriebs muss der Körper nur noch ein Zehntel seines Gewichts tragen – eine besondere Wohltat für Wirbelsäule, Bänder und Gelenke.

Aber nicht jede Schwimmart ist auch gut für den Rücken: „Die überwiegende Zahl der Schwimmer ist im Bruststil unterwegs, hält dabei angestrengt den Kopf hoch und spürt dann bald Schmerzen in Nacken und Hals“, sagt Elmar Lederer, Geschäftsführer der Bayerischen Landesunfallkasse und der Kommunalen Unfallversicherung Bayern.

Varianten schwimmen

Wer seinem Rücken etwas Gutes tun will, dreht sich darauf. Einfach nur ruhig auf dem Wasser zu schweben, mit Armen und Beinen die Balance zu halten und den Kopf leicht in den Nacken zu legen, ist äußerst wohltuend und entspannend, vor allem für Nackenmuskulatur und Halswirbelsäule.

Nicht von ungefähr ist Rücken- und nicht das technisch sehr anspruchsvolle Brustschwimmen vielfach der erste Schwimmstil, den Kinder lernen, denn auch das Atmen fällt in dieser Haltung leicht. Wer sich nicht auf den Rücken drehen mag oder kann, sollte beim Brustschwimmen darauf achten, sich zu strecken, also die Beine nicht nach unten hängen zu lassen. Beim Ausatmen sollte das Gesicht auf dem Wasser liegen, der Kopf bildet mit dem Nacken eine Linie, so dass für einen Moment der ganze Körper gerade auf dem Wasser liegt.

www.deinruecken.de

Weitere Informationen rund um einen gesunden Rücken bietet die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“. Träger der Kampagne sind die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, die Knappschaft und der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau. Die Kampagne hat das Ziel, Rückenbelastungen bei der Arbeit, in Schule und Freizeit zu verringern.

Weitere Informationen rund um die gesetzliche Unfallversicherung gibt es unter www.kuvb.de.