

Kopf hoch bei Nackenschmerzen: Mit gezieltem Krafttraining zur richtigen Haltung

Köln, September 2019. Laut einer Datenerhebung, die im Rahmen einer Aufklärungskampagne für eine aufrechte Körperhaltung von der Agentur Heimat Zürich im Auftrag von Kieser Training durchgeführt wurde, nahmen bei der Handynutzung über 50 Prozent der Teilnehmer eine extrem schlechte oder sehr schlechte Haltung ein.¹ Dies ist eine enorme Belastung für die Halswirbelsäule und steigert das Risiko von Nackenschmerzen.² Probleme, die vermeidbar wären.

Der Rückenspezialist Kieser Training hatte im April in der Schweiz mit der Agentur Heimat eine Kampagne für eine aufrechte Körperhaltung durchgeführt. Beim Lesen zahlungspflichtiger Artikel auf ihrem Handy stießen die Leser nicht wie üblich auf eine Bezahlschranke, sondern wurden durch Piktogramme auf ihre Haltung hingewiesen. Wer seine ungesunde Haltung korrigierte, erhielt von Kieser Training den kostenfreien Zugang zum sonst zahlungspflichtigen Artikel. Das in Smartphones eingebaute Gyroskop erfasste dabei die Winkel, in denen das Handy beim Lesen gehalten wurde. Diese lassen Rückschlüsse auf die Kopfhaltung des Nutzers zu.

Wer mit geneigtem Kopf Texte liest, belastet seine Halswirbelsäule und Muskulatur mit einer vielfachen Last im Vergleich zur aufrechten Haltung. Zwischen vier und sechs Kilogramm wiegt der Kopf eines Erwachsenen in aufrechter Position.³ Bei einer Neigung von 45 Grad wirken bereits über 20 Kilogramm auf Halswirbelsäule, Muskeln und Sehnen. Bei einer Neigung von 60 Grad sind es sogar 27 Kilogramm. Das zeigen Messungen des US-amerikanischen Wirbelsäulenchirurgen Kenneth Hansraj.⁴ Die Folgen: Damit kann das Risiko von muskulären Überlastungen, Verspannungen und Schmerzen steigen und zwar nicht nur im Bereich von Kopf und Nacken, sondern auch von Schultern, Armen, Händen und Fingern.⁵

¹ Interstitialmessung, Heimat Zürich/Kieser Training, 2019

² Saymala et al., 2018

³ Hansraj, 2014

⁴ Ebd.

⁵ Hansraj, 2014; Eitvipart et al., 2018 ; Saymala et al., 2018

Erste Hilfe mit computergestützten Rückenmaschinen

Eine durch Krafttraining gestärkte Nacken- und Rückenmuskulatur vermag die Wirbelsäule zu stabilisieren, verhilft dauerhaft zu einer aufrechten Haltung und schützt vor vorzeitiger Ermüdung und Überlastung. So lassen sich Verspannungen, Beschwerden und Schmerzen vorbeugen. Auch bei chronischen Rücken- und Nackenbeschwerden gilt gezieltes Krafttraining als wirksame Intervention. Bei Kieser Training kommen spezielle computergestützte Rückenmaschinen zum Einsatz: die Lumbar-Extension- (LE) und Cervical-Extension- (CE) Maschine. Mit ihrer Hilfe lässt sich die Kraft der tiefen Rückenmuskeln analysieren und wirksam steigern. Ergänzend steht zur ausgewogenen Kräftigung stets das Training aller wichtiger Muskelgruppen auf dem Programm. Studien zeigen: Rund 80 Prozent der chronischen Rücken- und Nackenschmerzen lassen sich mit Hilfe dieses Trainings reduzieren oder gar beseitigen.

Über Kieser Training

Die internationale Marke Kieser Training ist seit über 50 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 an seinen langjährigen CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer verkaufte. Derzeit gibt es 161 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.

Sie haben Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an:

Kieser Training GmbH

Tania Schneider, PR Managerin D-A-CH
Schanzenstraße 39/D15
51063 Köln
Tel +49 (0)221 206 51 245
tania.schneider@kieser-training.com

ABC Healthcare GmbH & Co. KG – Vivactis Group

Marc Pawlowski
Hüttenstraße 30
40215 Düsseldorf
Tel +49 (0)211 30 15 35 21
m.pawlowski@abc-healthcare.de

Medienmitteilung

