



## Liegetipp Nr. 1

### Rückenschmerzen am Morgen müssen nicht sein

***Viele Menschen erleben es jeden Tag: Sie wachen mit Rücken- und Muskelschmerzen auf und haben Mühe, in die Gänge zu kommen. Oder noch schlimmer: Ihr Schlaf wird bereits in der Nacht durch Schmerzen beeinträchtigt. Das muss nicht sein, wenn Tipps zum richtigen Liegen beachtet werden.***

#### Das Problem

Meistens sind es verspannte Muskeln infolge einseitiger Belastungen, die uns plagen. Tagsüber spüren wir diese nicht so stark, weil wir immer wieder die Körperstellung wechseln. Während des Schlafes hingegen bewegen wir uns kaum, die Verspannungen verstärken sich, ebenso die Schmerzreize, die wiederum die Verspannungen steigern. Auch unpassende Betten und Kopfkissen tragen ihren Teil dazu bei.

Dieser Teufelskreis kann sich über Wochen und Monate verschärfen. Oft führt er zu grossen Einschränkungen der Leistungsfähigkeit und vor allem zu einer Abnahme der Lebensqualität. Was können Menschen mit solchen Problemen tun, um Verspannungsschmerzen am Morgen spürbar zu reduzieren oder sogar zu vermeiden?

#### Die Tipps

- In der Seitenlage schlafen. In der gestreckten Rücken- oder Bauchlage kann sich der Körper nicht richtig entspannen, weil die Rückenmuskulatur, die Hüftbeuger und die hintere Beinmuskulatur gestreckt sind.
- Wer lieber auf dem Rücken schläft, legt ein Kissen oder eine Rolle unter die Knie. Das entspannt die Hüft- und Rückenmuskulatur.
- Vor dem Schlafen entspannen. Je entspannter wir einschlafen, desto schmerzfreier wachen wir auf.
- Die Muskulatur trainieren und dehnen, aber richtig. Begeben Sie sich in die Hände eines Fitnesstrainers, der sich mit Rückenschmerzen auskennt.
- Richtig liegen. Wenn Rückenschmerzen am Morgen nach wenigen Minuten verschwinden, liegt es vielleicht nur am falschen Bett. Der Besuch in einem Bettenfachgeschäft, das fachkundige Beratung garantiert, hilft weiter.

#### Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinerinnen, Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.