

Pressemitteilung, Mai 2021, 6.118 Zeichen

Rücken stärken, Beine entlasten

Fit im Homeoffice & Co. mit Rückenorthesen und Kompressionsstrümpfen

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
www.medi.de/newsroom

Pressekontakt
Anke Kerner
Telefon 0921 912-1138
E-Mail a.kerner@medi.de

Bild / Bilder: © www.medi.de

Freizeitprogramm, Urlaub, Sport im Verein oder der Gang ins Büro – aktuell sind Aktivitäten außerhalb unserer eigenen vier Wände nicht selbstverständlich. Doch ausreichend Bewegung, Erholung und Entspannung bleiben ein wichtiger Bestandteil für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Ob Homeoffice, Kinderbetreuung oder die fehlende Sport-Routine als Ausgleich, hier kommen Tipps, die in Schwung bringen – und gut durch die außergewöhnlichen Zeiten.

Achtsames Sitzen, Bewegung, Ausgleich

- Den Tag gedanklich durchgehen oder reflektieren: Manche Aufgaben funktionieren auch ohne Bildschirm oder Sitzplatz. Beim bewussten Aufstehen und Herumgehen entstehen oft ganz neue Ideen. Und wer dabei den Blick aus dem Fenster in die Ferne schweifen lässt, entspannt Kopf und Augen.
- Auch kurze Strecken von A nach B laufen sonst unbemerkt auf unser Bewegungskonto. Die Pausen für einen kleinen Spaziergang zu nutzen, macht den Kopf frei und entspannt den Körper. Ein Fitness-Armband oder Smartphone mit Schrittzähler motivieren, auf mehr Bewegung im Alltag zu achten und an Aktivitätspausen zu erinnern.
- Frische, unverarbeitete Lebensmittel bieten dem Körper alle wichtigen Nährstoffe. Eine gute, gesunde Ernährung ist wesentlich für unser Wohlbefinden – gerade jetzt, wo das Immunsystem möglicherweise verstärkt gefordert ist.
- Dynamisches Sitzen entlastet den Bewegungsapparat. Dabei wird möglichst häufig die Sitzposition verändert. Die Haltungsverwechseln trainieren die Rückenmuskulatur auf natürliche Weise, fördern die Durchblutung der Muskulatur und sorgen für eine bessere Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen.

Wie viel Bewegung ist eigentlich gesund?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt: Ein Erwachsener sollte sich mindestens 150 bis 300 Minuten moderat oder mindestens 75 bis 150 Minuten pro Woche intensiv sportlich betätigen. Die körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas, die psychische und kognitive Gesundheit (wie Wahrnehmung, Gedächtnis, Lernfähigkeit) und kann den Schlaf verbessern.* Wer seinen Alltag überwiegend sitzend verbringt, sollte versuchen, sich über das von der WHO empfohlene Maß hinaus körperlich zu betätigen – in Zeiten von Homeoffice und Co. darf es ruhig etwas mehr sein.

Zwischendurch: Eine Prise Sport

Viele Menschen halten sich aktuell mit Heimtraining fit – auch die Profi-Basketballer von medi bayreuth. Die folgende Übung stärkt effektiv die Rückenmuskulatur und lässt sich schnell einschieben. Dazu wird ein Stretching-Band sicher an einem Türgriff befestigt. Nun positioniert man sich in festem Stand mit mindestens einer Armlänge Abstand in Blickrichtung Tür und greift das Band mit einer Hand. Für eine gesteigerte Intensität wird das Band kürzer oder doppelt genommen. Nun den Arm in Schulterhöhe heranziehen und wieder langsam in die Ausgangsposition zurückbewegen. Andreas Seiferth von medi bayreuth empfiehlt je drei Sätze mit zwölf Wiederholungen.

Surftipp: www.medi.biz/basketball – Die medi bayreuth Basketballer testen die medi Produkte auf Herz und Nieren und helfen, Bandagen, Einlagen und Sportstrümpfe stets zu optimieren. Die Sportler kennen sich mit Herausforderungen aus. Verletzungen, persönliche Schicksalsschläge oder Spielpausen – das sind Geschichten, die der Profisport und der Alltag schreiben. Wie die Basketballer diese in positive Energie umwandeln und gestärkt daraus hervorgehen, teilen sie jetzt in ihren inspirierenden Geschichten.

Unterstützung tut gut – Medizinische Hilfsmittel für den Rücken und die Beine

Schmerzen der Rücken durch Fehlbelastungen oder Verspannungen, können kurzfristig Hausmittel sowie Entspannungsübungen guttun. Bandagen und Orthesen unterstützen den Körper außerdem gezielt, wenn medizinisch notwendig. Rückenorthesen, wie die Lumbamed plus von medi, können die Körperhaltung verbessern und helfen, Muskelverspannungen abzubauen und Schmerzen zu lindern. Sie tragen dazu bei, fehlbelastende Bewegungen zu reduzieren, die Wirbelsäule zu stabilisieren und schmerzhaft Bereiche zu entlasten. Die medi Rückenorthese Lumbamed plus hat jetzt eine optimierte Pelotte: Leicht und flexibel schmiegt sie sich an die Lendenwirbelsäule, während die Noppen verspannte Bereiche effektiv massieren. Die erhöhte Luftdurchlässigkeit sorgt für noch mehr Tragekomfort.

Wie fit sind Ihre Venen? Wenn Venen sich weiten, kann Kompression helfen

Nicht nur der Rücken und die Gelenke, auch unsere Beinvenen sind während der Freizeit oder Homeoffice in den eigenen vier Wänden stark gefordert. Sind die Venen schwach, versackt das Blut in den Beinvenen. Dies kann sich durch verschiedene Anzeichen bemerkbar machen. Dazu zählen Spannungsgefühle, müde und schwere Beine, Schwellungen, Kribbeln, Besenreiser und Krampfadern. Dann können medizinische Kompressionsstrümpfe (beispielsweise mediven plus, mediven comfort von medi) bei der Venentherapie unterstützen. Sie sind in vielen Ausführungen und Farben für Damen und Herren im medizinischen Fachhandel erhältlich und werden individuell angepasst.

Der Arzt kann bei medizinischer Notwendigkeit medizinische Hilfsmittel wie Rückenorthesen und medizinische Kompressionsstrümpfe verordnen. Informationsbroschüren zur Rücken- und Venengesundheit sind beim medi Verbraucherservice, Telefon 0921 912-750, E-Mail verbraucherservice@medi.de erhältlich sowie zum Download unter www.medi.de/service/infomaterial.

Surftipps:

www.medi.de/haendlersuche

www.medi.de/produkte/orthesen/rueckenorthesen

www.medi.de/gesundheit/gesund-leben/beruf/ergonomischer-arbeitsplatz

www.medi.de/gesundheit/diagnose-therapie/rueckenschmerzen/uebungen-bei-rueckenschmerzen/

www.medi.de/produkte/kompressionsstruempfe

www.medi.de/gesundheit/diagnose-therapie/venentherapie/venengymnastik

www.medi.biz/venen

***Quelle:** WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Online veröffentlicht unter (letzter Zugriff 05.05.2021):

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Zweckbestimmungen:

Lumbamed plus: Orthese zur Stabilisierung der Lendenwirbelsäule mit Rückenpelotte. I mediven plus, mediven comfort: Rundgestrickte medizinische Kompressionsstrümpfe zur Kompression der unteren Extremitäten, hauptsächlich bei der Behandlung von Erkrankungen des Venensystems.

medi – ich fühl mich besser. Für das Unternehmen medi leisten weltweit rund 3.000 Mitarbeiter einen maßgeblichen Beitrag, dass Menschen sich besser fühlen. Das Ziel ist es, Anwendern und Patienten maximale Therapieerfolge im medizinischen Bereich (medi Medical) und darüber hinaus ein einzigartiges Körpergefühl im Sport- und Fashion-Segment (CEP und ITEM m6) zu ermöglichen. Die Leistungspalette von medi Medical umfasst medizinische Kompressionsstrümpfe, adaptive Kompressionsversorgungen, Bandagen, Orthesen, Thromboseprophylaxestrümpfe, Kompressionsbekleidung und orthopädische Einlagen. Zudem fließt die langjährige Erfahrung im Bereich der Kompressionstechnologie auch in die Entwicklung von Sport- und Fashion-Produkten mit ein. Der Grundstein für das international erfolgreiche Unternehmen wurde 1951 in Bayreuth gelegt. Heute gilt medi als einer der führenden Hersteller medizinischer Hilfsmittel und liefert mit einem Netzwerk aus Distributoren sowie eigenen Niederlassungen in über 90 Länder der Welt. www.medi.de, www.item-m6.com, www.cepsports.com

Bilder und Bildunterschriften

Ergonomie-Arbeitsplatz-Ruecken-M-166546

Ergonomie-Arbeitsplatz-Ruecken-M-166547

Dynamisches Sitzen bedeutet, dass die Sitzposition häufig geändert wird. Die ständigen Haltungswechsel aktivieren die Rückenmuskulatur auf natürliche Weise und fördern außerdem die Durchblutung der Muskulatur. Bilder: www.medi.de

Andreas-Seiferth-Rueckenmuskulatur-M-379341

Profi-Tipp von Andreas Seiferth, Basketballer beim Bundesligisten medi bayreuth: Übungen mit einem Stretching-Band können die Rückenmuskulatur stärken. Bild: www.medi.de

Lumbamed-plus-VarioFlexPelotte-M-375826

Eine Rückenorthese wie die Lumbamed plus von medi kann die Körperhaltung verbessern und helfen, Muskelverspannungen abzubauen und Schmerzen zu lindern. Bild: www.medi.de

Kompression-mediven-Rundstrick-M-179931

Kompressionsstrumpf-mediven-plus-Telefonieren-M-82628

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind in Kombination mit Bewegung die Basistherapie bei Venenleiden. Damit fühlen sich die Beine wieder leichter und entspannter an. Bilder: www.medi.de

Kompression-Image-Paar-Couch-M-377498

Kompression-Image-Paar-Küche-M-377501

Jetzt verbringen wir viel Zeit in unseren vier Wänden – herausfordernde Zeiten für die Venengesundheit. Medizinische Kompressionsstrümpfe (beispielsweise mediven vom Hersteller medi) sind in Kombination mit Bewegung die Basistherapie bei Beschwerden und Erkrankungen des Venensystems. Bilder: www.medi.de