



## SCHLAFTIPP NR. 12:

# SCHMERZEN IM KREUZ

Viele Leute wachen morgens oder während der Nacht auf, weil Sie Schmerzen im unteren Rückenbereich quälen. Unsere Wirbelsäule wird von der tiefen Rückenmuskulatur gestützt. Unzählige kleine Muskeln erstrecken sich zwischen den Dorn- und Querfortsätzen der Wirbelsäule. Diese Muskulatur stabilisiert den ganzen Oberkörper und dient zu dessen Beweglichkeit. Im Kreuz befinden sich die kräftigsten Wirbel, die zum Hals hin immer filigraner werden. Die Hebelkräfte sämtlicher Bewegungen des Oberkörpers wirken am stärksten genau an dieser Stelle des Rückens: Der Übergang von der Wirbelsäule zum Becken. Die Muskulatur leistet hier die meiste Arbeit, um die Wirbelsäule in ihrer natürlich gewachsenen Form zu halten. Oft ist jedoch vor allem nachts eine natürliche Lagerung der Wirbelsäule nicht gewährleistet. Schulter und Becken als breiteste Stelle in der Seitenlage oder die natürliche Krümmung im Kreuz in der Rückenlage stimmen oft nicht überein mit der Nachgiebigkeit respektive Stützfähigkeit der Liegeunterlage. Als Folge davon muss die tiefe Rückenmuskulatur eine Fehlhaltung durch Spannung korrigieren. Diese permanente Muskelleistung wird mit der Zeit als Schmerz merkbar der sich erst abbauen kann, wenn der Körper regelmässig in einer angepassten Liegeposition entspannen kann.

**Vortrag: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen?** Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegeberater RLS, informiert im Rahmen eines ca. 1-stündigen Vortrages über die Zusammenhänge verschiedener Schlaf- und Liegeprobleme und was Sie dagegen unternehmen können.

**Zeit: Do. 10. Mai 2012, 18.30 Uhr**  
**Anmeldung erwünscht**

Ringstrasse 15, 7007 Chur  
Telefon 081 252 17 48  
[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)



**LEINENWEBEREI CHUR**