



SCHLAFTIPP NR. 22

TIEFE RÜCKENMUSKULATUR

Zu der tiefen Rückenmuskulatur zählt man alle Muskeln, die direkt zur Wirbelsäule gehören. Dieses Geflecht von vielen kleinen Muskeln verhindert, dass der Körper beim aufrechten Gang vornüber kippt, da die Wirbelsäule nicht in der Körpermitte sondern ziemlich weit hinten liegt. Die Muskeln liegen in mehreren Schichten übereinander und werden zusätzlich durch die oberflächlichen Rückenmuskeln überlagert. Die tiefe Rückenmuskulatur ist für die Rück-, Vor- und Seitwärtsbewegung sowie die Drehung der Wirbelsäule verantwortlich. Diese Muskeln sind die primäre Stütze der Wirbelsäule während allen Bewegungen am Tage. Aber auch im Liegen ist diese Muskulatur oft noch tätig. Um strukturelle Schäden an den Bandscheiben oder den Wirbelkörpern zu vermeiden, korrigiert die tiefe Rückenmuskulatur die Haltung der Wirbelsäule bei einer schlechten Liegelage. Wenn diese Muskeln regelmässig während dem Schlafen durch Korrekturspannung beansprucht werden, kommt irgendwann der Zeitpunkt einer Überbelastung. Diese wird dann als Rückenschmerzen am Morgen oder während der Nacht fühlbar. Um eine Entspannung der tiefen Rückenmuskulatur während der Nacht zu erreichen, muss eine Liegeunterlage auf den Körper des Schläfers passen.

Ihr Schlaf und Ihre Erholung sind für uns das Wichtigste! Als erster lizenzierter Schlaf- und Liegeberater RLS im Kanton Graubünden verfügt Reto Ruckstuhl über die notwendigen Kenntnisse der Zusammenhänge, die über ein entspanntes Aufwachen entscheiden.

Sie erhalten eine unverbindliche und kostenlose Beratung!

Ringstrasse 15, 7007 Chur
Telefon 081 252 17 48
www.leinenweberei.ch
www.facebook.com/leinenweberei



LEINENWEBEREI CHUR