

# Von Anspannung bis Ausgleich

Muskelverspannungen können viele Ursachen haben. Körperliche Anstrengungen oder einseitige Bewegung, das ist jedem klar.

Aber wusstet ihr, dass Stress die Muskeln zusätzlich dazu bringen kann, sich anzuspannen?

Evolutionär dient diese Reaktion dazu, den Körper auf Angriff, Kampf oder Flucht vorzubereiten.

Aus deiner Ausbildung kennst du Anspannung vielleicht auch: bei Zeitdruck bei unklaren Arbeitsaufgaben oder bei verständnislosen Chefs.

Fühlst du dich dadurch gestresst, reagiert dein Körper beispielsweise mit hochgezogenen Schultern, das kann auf Dauer zu Nackenschmerzen führen.

Wirkt der Stress über längere Zeit auf dich ein, verspannen sich deine Muskeln dauerhaft.

Du kannst sie nicht mehr entspannen, wodurch Schmerzen und eine schlechte Körperhaltung entstehen.

Klar sollte sein: Nach Anspannung braucht der Körper Erholung. Das kennen wir alle vom Sport und das gilt genauso für die Psyche

Dein Arbeitgeber oder deine Arbeitgeberin muss dafür sorgen, dass die Belastungen in deinem Job weder körperlich noch psychisch über- oder unterfordern.

Den Ursachen für deine Verspannungen müssen durch Maßnahmen entgegengewirkt werden.

Und wenn doch mal alles zu viel wird? Kannst du selbst etwas für deine Erholung tun!

Hilfreich sind zum Beispiel einfache Übungen, die du im Alltag einbauen kannst, Sport an der frischen Luft oder Yoga.

Vielleicht hast du auch Lust auf Angebote vom Sportverein oder deiner Krankenkasse. Oder dein Betrieb bietet im Rahmen des Gesundheitsmanagements Kurse an.

Körper und Psyche werden es dir danken.