

oder ein paar einfache Rückenübungen zu machen. (Aktion Gesunder Rücken e.V./cb)

## Das Beste für den Rücken



Truck-Fahrer/innen sind ständig unterwegs und verbringen den Großteil ihres Berufslebens in sitzender Position. Dies wirkt sich insbesondere auf die Wirbelsäule samt Bandscheiben und den gesamten Rücken aus. Bedingt durch Corona sind Lkw-Fahrer/innen auch immer öfters für Lieferungen für Online-Händler verantwortlich. Das Ein- und Ausladen von Paketen strapaziert den Rücken, die Muskulatur, Gelenke, Bänder, Sehnen und Faszien zusätzlich. Seit Jahrzehnten wird von Ärzten und Orthopäden über die gesundheitlichen und vor allem orthopädischen Auswirkungen der langen Sitzperioden auf die Rückenstruktur berichtet.

Darüber hinaus kann das Sitzen mit schlechter Körperhaltung zu einer Dehnung der Wirbelsäule sowie zur Verkürzung von Muskeln und dadurch zu zusätzlichen Schmerzen führen. Aktuelle Studien von Forschern haben gezeigt, dass Lkw-Fahrer/innen aufgrund längerer Exposition gegenüber Vibrationen und durch schlechte Straßen bedingte „Schockwellen“, zahlreiche Formen von Rückenschmerzen und Verschleiß von Bandscheiben und Knorpelgewebe entwickeln können. Obwohl es im Bereich der Lkw-Sitze laufend technische Verbesserungen gibt, stehen Rückenbeschwerden bei Lkw-Fahrer/innen nach wie vor an oberster Stelle. Jetzt können Betroffene, von der über 30-jährigen Erfahrung von Prof. Günther W. Amann-Jennson und seiner SAMINA-Schlaf-Gesund-Philosophie profitieren. **SAMINA** ist der führende Spezialist für die „Orthopädie des Liegens“ und seit vielen Jahren werden Flugzeuge, Reisebusse, Yachten, Camping-Busse oder LKWs mit Sonderanfertigungen versorgt. Dabei ist es heute kein Problem mehr, beina-

he den Schlaf-Komfort von zu Hause zu erreichen und sämtliche einzigartige Vorteile wie Körpererdung, Schlafen in Schräglage, ChronoSleepLight etc. zu nutzen. Wer beruflich fährt und unter Schlafproblemen, Müdigkeit am Tag, Rücken-, Gelenks-, Muskel-

schmerzen etc. leidet, kann sich an die SAMINA-Zentrale wenden. Die Spezialisten und Schlaf-Gesund-Coaches beraten gerne über individuelle Sonder-Lösungen und können hilfreiche Empfehlungen für eine optimale Schlaf-Regeneration und zur Beseitigung oder Linderung der Probleme geben. Die SAMINA Schlaf-Gesund-Produkte bilden auf ganzer Linie ein einheitliches System.

Das Konzept der SAMINA Schlaf-Gesund-Lösung basiert auf Forschungen und Erkenntnissen der modernen und aktuellen Schlafmedizin. Das Schlafsystem entspricht dabei allen

schlafmedizinischen und orthopädischen Anforderungen, die es für einen gesunden Schlaf bedarf. Zugleich werden alle bettklimatischen, hygienischen, materialbedingten sowie elektro- und ►

## Schlafen Sie schlechter als Sie müssten?

Jetzt **kostenlosen Termin** beim **Schlaf-Gesund-Coach** vereinbaren.

„Lassen Sie uns gemeinsam Ihren Schlaf optimieren!“



**SAMINA**

SAMINA Zentrale | Obere Lände 7 | A-6820 Frastanz  
+43(0)5522 / 53 500 | samina@samina.com | www.samina.