

**WÄRME HILFT, BETTRUHE MUSS SEIN, HARTE MATRATZEN  
TUN GUT**

# **10 fatale Mythen über Rückenschmerzen**

**Und vier Übungen, die Ihre Wirbelsäule  
lieben wird!**



Foto: Science Photo Library RM Getty Images

**15.03.2019 - 09:29 Uhr**

**Rückenschmerzen treffen jeden mal! Bis zu 85 Prozent der Deutschen haben nach Angaben des Robert-Koch-Instituts mindestens einmal im Leben Schmerzen im Kreuz.**

Und kaum hat man „Rücken“, kommen von überall her gut gemeinte Ratschläge von Freunden und Kollegen. „Also bei Rückenschmerzen bitte sofort zum Orthopäden!“ „Nimm ein heißes Bad und leg dich dann bloß hin, du musst dich schonen!“ „Rücken-Aua? Du bist doch noch so jung, nur Alte haben's mit dem Kreuz...“

Schade – Kommentare wie diese sind Quatsch und verschlimmbessern die Probleme meist nur. Aber leider halten sich einige Mythen rund um Rückenschmerzen und ihre Linderung extrem hartnäckig.

**BILD und Dr. Peter Baum von der Gelenk-Klinik Gundelfingen kämpfen gegen das Unwissen und zeigen zum heutigen Tag der Rückengesundheit die zehn häufigsten Irrtümer im Kampf gegen Kreuzweh.**

## **Mythos Nr. 1: Wärme hilft immer**

---

Nein! Bei verspannten Muskeln tut zwar eine Wärmflasche gut und auch ein heißes Bad kann Wunder wirken. Je nach Symptomen und Anwendungsgebiet sind jedoch manchmal Kälte- oder Eispackungen sowie kalte Lendenwickel die weitaus bessere Wahl. Als Faustformel gilt: Während bei akuten Entzündungen Kälte hilfreich ist, empfehlen sich bei andauernden bzw. chronischen Schmerzen warme Packungen oder Bäder. Denn die Wärme fördert die Durchblutung und damit den Stoffwechsel.

## **Mythos Nr. 2: Bei Schmerzen schonen**

---

Falsch, dieser gut gemeinte Tipp ist sogar kontraproduktiv. Um keinen erneuten Hexenschuss zu riskieren oder Schmerzen zu verringern, versuchen viele Betroffene, ihren Rücken weniger zu belasten – und bewirken exakt das Gegenteil: Durch die Schonhaltung und die damit verbundene einseitige Belastung verspannen sich die Muskelgruppen. Die fatale Folge: Die Muskulatur wird schwächer und die Schmerzen nehmen noch zu. Deshalb jede Schonhaltung vermeiden und durch gezielte Gymnastik und ausreichende Bewegung den Verspannungen entgegenwirken. Verspannungen sind übrigens eine der häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen.

## **Mythos Nr. 3: Nur Sportmuffel haben Rückenschmerzen**

---

Quatsch, auch sportlich aktive Menschen können plötzlich unter starken, stechenden oder lähmenden Rückenschmerzen leiden – beispielsweise bei einem Bandscheibenvorfall. Denn mit zunehmendem Alter werden die „Puffer“ zwischen den Wirbelkörpern mürbe und rissig – und das nicht nur bei Bewegungsmuffeln. Dennoch bieten Sport und Bewegung natürlich

den besten Schutz vor schmerzhaften Rückenleiden. Das Motto: Besser öfter mal Treppen steigen statt Aufzug fahren und häufiger aufs Fahrrad statt selbst für kürzeste Strecken das Auto zu nehmen. Eine Vollfederung entlastet übrigens den Rücken und der Gel-Sattel federt Stöße ab.

## **Mythos Nr. 4: Bettruhe ist am besten**

---

Diese Info ist längst überholt! Bei starken Rückenschmerzen war früher strikte Bettruhe angesagt. Heute empfehlen Fachärzte hingegen stets in Bewegung zu bleiben und die Muskeln zu kräftigen. Denn: Bewegung ist das A und O für eine starke Rücken- und Bauchmuskulatur.

## **Mythos Nr. 5: Harte Matratzen mindern Rückenschmerzen**

---

Keineswegs. Harte Matratzen führen dazu, dass sich der Rücken verspannt, die Beschwerden nehmen zu. Nicht weniger schlecht sind zu weiche Matratzen. Sie geben dem Rücken nicht genügend Halt. Am besten eignen sich mittelharte Matratzen, die sich der Krümmung der Wirbelsäule anpassen.

## **Mythos Nr. 6: Langes Sitzen ist schuld an Rückenschmerzen**

---

Keineswegs. Wenn dem so wäre, hätten alle Menschen, die im Büro arbeiten, ernsthafte Rückenprobleme. Richtig ist, dass stundenlanges Sitzen vor allem dann zu Rückenschmerzen führen kann, wenn der körperliche Ausgleich fehlt. Ergonomisch geformte Arbeitsplätze und ausreichende Bewegung sind das A und O. Ein guter Tipp: Möglichst häufig die Arbeits- oder Sitzpositionen ändern, hin und wieder aufstehen oder kurze Strecken gehen. Das fördert die Rückengesundheit und schützt zudem vor Knorpelschäden im Knie.

## **Mythos Nr. 7: Laufen ist immer die beste Medizin**

---

Stimmt so nicht ganz. Wer im mittleren Lebensalter ein Lauftraining beginnt, sollte vorsichtig sein. Denn: Bei Laufsportlern sind die Bandscheiben besonderen Belastungen ausgesetzt. Harter Untergrund und eine ungeeignete Dämpfung des Laufschuhs führen nicht selten zu einer Überlastung der Bandscheibe. Kommen mangelhaft trainierte Bauchmuskeln hinzu, ist ein Bandscheibenvorfall oft nur noch eine Frage der Zeit.

## **Mythos Nr. 8: Rückenschmerzen haben nur alte Menschen**

---

Keineswegs, Rückenschmerzen sind zwar oft „Verschleißerscheinungen“. Doch stundelanges Sitzen am Schreibtisch, Übergewicht, Bewegungsmangel oder zuviel körperliche Belastung lassen auch jüngere Menschen zunehmend über Beschwerden klagen. Laut aktuellem Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse (TK) sind fünf Prozent der jungen Erwachsenen betroffen.

## **Mythos Nr. 9: Rückenschmerzen sind bei Frauen und Männern gleich**

---

Stimmt nicht. Während Frauen besonders oft Schmerzen im oberen Rückenbereich, in Nacken- und Schultergelenken haben, ist bei Männern häufig der Lendenwirbelbereich betroffen. Dies liegt sicherlich auch daran, dass Frauen eher in Jobs tätig sind, in denen sie viel Stehen oder Sitzen müssen. Männer arbeiten häufiger in „Knochenjobs“, die körperlich anstrengend sind.

# Mythos Nr. 10: Bei Rückenschmerzen stets sofort zum Arzt gehen

---

Nein, denn in 90 Prozent aller Fälle sind Rückenschmerzen harmlos und verschwinden von selbst. Sechs Wochen, so rät die Nationale Versorgungsleitlinie Kreuzschmerzen, sollte mit dem Röntgen gewartet werden. Dies gilt natürlich nur, wenn der Arzt von „unspezifischen Rückenschmerzen“ ausgeht und keine Alarmsignale wie beispielsweise Taubheitsgefühl oder Lähmungserscheinungen auftreten.

## Vier Übungen, die Ihre Wirbelsäule lieben wird

---

### Der Katzenbuckel

Die Übung verbessert die Wirbelsäulenbeweglichkeit: Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Die Wirbelsäule wird nach oben gebeugt, der Blick nach unten gerichtet. Nun machen Sie den Rücken so rund wie möglich und lassen Sie den Kopf dabei locker hängen. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal. Nicht viel Kraft aufwenden und die Bewegungen gleichmäßig durchführen!

### Der Kuhrücken

Die Übung erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule: Ausgangsstellung ist wieder der Vierfüßlerstand. Die Wirbelsäule wird leicht nach unten durch gebeugt (Hohlkreuz). Der Rücken ist gerade, der Blick nach unten gerichtet. Nun lassen Sie den Rücken vorsichtig nach unten durchhängen und heben den Kopf soweit an, dass der Blick nach vorne gerichtet ist. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal. Nicht viel Kraft aufwenden und die Bewegungen gleichmäßig durchführen!

### Die Brücke

Diese Übung stärkt die Rückenmuskulatur: Ausgangsstellung ist die Rückenlage. Hände liegen neben dem Körper, Füße angewinkelt. Jetzt rollen Sie, beim Steißbein angefangen, Wirbel für Wirbel nach oben, bis Knie, Hüfte und Schulter eine Linie ergeben. Halten Sie die Position für 10 Sekunden und wiederholen Sie dann die Übung etwa zehn Mal. Als Steigerung können Sie abwechselnd in der Endposition noch einen Unterschenkel nach vorne ausstrecken. Achtung: Das Becken muss stabil bleiben und nicht abkippen.

## **Die Diagonale**

Diese Übung kräftigt die Rückenmuskulatur: Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand. Strecken Sie den rechten Arm und das linke Bein diagonal aus. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Wiederholen Sie diese Übung ca. zehn Mal und wechseln Sie anschließend Arm und Bein. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz ausweichen.