

## 7 Tipps, die Ihren Rücken schützen

1. Vermeiden Sie gebücktes Heben, besser immer in die Hocke gehen. Denn halten die Arme das Gewicht weit vor dem Körper, so ist der Druck in den Bandscheiben besonders hoch – eine Tortur für jede Wirbelsäule.
2. Egal, ob Tanzen, Yoga oder Muskelaufbautraining: Bewegung ist das A und O für starke Rücken- und Bauchmuskeln. Bilden sich diese zurück, so können sie die Wirbelsäule nicht mehr ausreichend stützen und entlasten.
3. Vermeiden Sie einseitige Belastungen und wechseln Sie häufig den Körperschwerpunkt. Also nicht nur sitzen, stehen oder laufen, sondern abwechselnd dehnen und strecken, biegen und beugen.
4. Ob werkeln, Wäsche bügeln oder andere Hausarbeiten – wählen Sie eine Arbeitshöhe, bei der Sie mit geradem Rücken tätig werden können.
5. Entspricht Ihr Schreibtisch ergonomischen Gesichtspunkten? Gerade bei chronischen Rückenproblemen ist ein optimal gestalteter Arbeitsplatz unerlässlich. Beim Telefonieren aufstehen, die Sitzposition verändern oder den Monitor verstellen.
6. Bei verspannten Muskeln tut Wärme gut. Ein heißes Bad wirkt oft Wunder. Bei Schmerzen helfen auch dreimal wöchentlich Basenwickel für je 20 Minuten.
7. Wie man den Alltag rückenfreundlicher bewältigt und Muskeln richtig trainiert, erfahren Betroffene in einer Rückenschule. Die Kosten dafür übernimmt oft die Krankenkasse.

# Rücken-Coach Wir stärken Ihnen den Rücken

Was sind die größten Gefahren für unseren Rücken? Wie kann ich einem Bandscheibenvorfall oder Verspannungen vorbeugen? Welche praktischen Übungen halten mein Kreuz gesund? Hier die Antworten eines Experten auf diese und weitere Patientenfragen. Dazu viele nützliche Informationen, praktische Tipps und rückenfreundliche Übungen.

**Stundenlanges Sitzen**, Übergewicht, Bewegungsmangel oder zuviel körperliche Belastung – unser Rücken muss täglich einiges aushalten. Kein Wunder, dass selbst jüngere Menschen zunehmend über Beschwerden klagen. „Andauernde Rückenschmerzen sind neben Herzkrankungen der häufigste Grund für Erwerbsunfähigkeit und Frühverrentung“, erläutert Dr. Peter Baum, ärztlicher Direktor der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Dank eines hohen Maßes an Selbstheilungskräften verschwinden die Beschwerden in den meisten Fällen nach einigen Tagen von selbst. „Doch oft führen Fehlstellungen, einseitige Belastungen, eine schwache Rücken- und Bauchmuskulatur oder altersbedingter Verschleiß zu dauerhaften Beschwerden, die dann orthopädisch behandelt werden müssen“, so der Facharzt für Orthopädie.

Halten die Symptome länger als sechs Wochen an, so spricht der Arzt von chronischen Rückenschmerzen. Aufgrund vieler möglicher Ursachen ist spätestens dann eine eingehende orthopädische Untersuchung erforderlich. Meist ist die Lendenwirbelsäule betroffen, nicht ganz so häufig die Halswirbelsäule und in den seltensten Fällen die Brustwirbelsäule.

### Das macht dem Kreuz zu schaffen Bandscheibenvorfall

Wenn das Kreuz schmerzt, ist sehr häufig eine der 23 Bandscheiben das Problem. Denn mit zunehmendem Alter werden diese „Puffer“ zwischen den Wirbelkörpern mürbe und rissig. Nicht nur Bewegungsmuffel, sondern auch sportlich aktive Menschen können dadurch plötzlich einen Bandscheibenvorfall erleiden. Dieser äußert sich durch starke, stechende oder lähmende Rückenschmerzen, die in Arme oder Beine ausstrahlen. **Was schützt?** Übergewicht und zu langes Sitzen sollte man vermeiden. Vorbeugen kann man nur bedingt, beispielsweise durch regelmäßiges

Rücken- und Bauchtraining sowie viel Bewegung. „Doch wer im mittleren Lebensalter ein Lauftraining beginnt, sollte vorsichtig sein“, warnt Rückenspezialist Dr. Baum. Denn: Bei Laifsportlern 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.

Ein **Halswirbelsäulensyndrom** ist ein Sammelbegriff für Rücken- oder Armschmerzen, die den Halswirbelsäulenbereich betreffen. Meist wird, je nach Verlauf, zwischen akutem und chronischem HWS-Syndrom unterschieden. Ursache sind meist Verschleiß oder Verletzungen, sehr häufig durch Verkehrsunfälle (Halswirbelsäulen-Schleudertrauma). Akute Beschwerden können aber auch die Folge ungewohnter körperlicher Belastungen sein oder sogar durch Zugluft entstehen.

**Was schützt?** Einseitige Arbeitshaltungen und mangelnde Bewegung fördern die Entstehung eines HWS-Syndroms. Vermeiden sollte man die typisch krumme Sitzhaltung am Schreibtisch, oft auch noch mit hochgezogenen Schultern.

Plötzliche Schmerzen – meist nach einer unachtsamen Bewegung – kennzeichnen den so genannten **Hexenschuss**. „Dieser ist zwar sehr schmerzhaft und äußerst unangenehm, aber meist ungefährlich“, betont Dr. Baum. Nichtsdestoweniger ist der Patient fast bewegungsunfähig und schleppt sich oft in gebückter Haltung zum Arzt. Der akute Lumbago, wie der Hexenschuss medizinisch heißt, ist daher keine Diagnose im strengen Sinne, sondern eher ein Krankheitszustand. Körperliche Schonung für einige Tage zur Entlastung der Wirbelsäule und eine

physikalische Therapie lindern die Schmerzen. „Blockaden der Wirbelgelenke können durch gezielte und sanfte Chirotherapie gelöst werden“, so Dr. Baum. Nach der Akutphase hilft begleitend Krankengymnastik zur Wiedererlangung normaler Bewegungsabläufe.

**Was schützt?** Wie bei fast allen Erkrankungen des Bewegungsapparates gilt auch für die Wirbelsäule: Die beste Prophylaxe bieten regelmäßige körperliche Bewegung, eine gut trainierte Rumpfmuskulatur sowie normales Körpergewicht.

In vielen Fällen stecken hinter Rückenschmerzen schlicht und einfach **Verspannungen**. Diese entstehen meist durch Zwangs- und Fehlhaltungen und entwickeln häufig eine fatale Eigendynamik: Durch eine Schonhaltung reduziert sich zwar das Leiden, aber die Muskeln werden überstrapaziert. Die Folge: Es kommt zu neuen Schmerzen. Deshalb eine Schonhaltung möglichst vermeiden und durch gezielte Gymnastik und ausreichende Bewegung den Verspannungen entgegenwirken. Nicht selten stecken auch psychische Ursachen wie etwa Ängste, Depressionen oder eine ständige Überforderung am Arbeitsplatz dahinter. Schmerzmittel oder auch eine Spritze können bei akuten Schmerzattacken hilfreich sein, ebenso Wärme durch heiße Bäder oder Wärmflaschen.

**Was schützt?** Um Verspannungen zu vermeiden, am Schreibtisch möglichst oft die Sitzposition verändern und zwischen aufrechter, vorgeneigter und zurückgelehnter Haltung wechseln. Außerdem zwischendurch immer mal wieder aufstehen und, falls möglich, einige Schritte gehen. Wichtig ist zudem ein ergonomisch optimal gestalteter Arbeitsplatz. Häufig sind ein falsch eingestellter Bürostuhl oder ein ungünstig positionierter PC-Monitor Schuld an schmerzhaften Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur.