



UNSER EXPERTE
Dr. med. Peter Baum
 Der Rückenspezialist ist
 ärztlicher Direktor der
 Gelenk-Klinik Gundelfingen



WIE GELÄHMT:
 Schmerzen in oder
 entlang der Wirbel-
 säule beeinträchti-
 gen das Allgemein-
 befinden enorm.
 Aber es gibt Abhilfe!

**Sport hilft immer,
 Wärme ist ideal,
 Matratzen müssen hart sein**

Die 10 häufigsten Irrtümer über Rückenschmerzen

Fast jeder hat dann und wann damit zu kämpfen: Bis zu 85 Prozent der Deutschen haben nach Angaben des Robert-Koch-Instituts ab und zu Schmerzen im Kreuz. Und dann lassen die gut gemeinten Tipps von Bekannten und Kollegen selten lange auf sich warten. Doch sie sind oft mit Vorsicht zu genießen. Unser Experte Dr. Baum hat für Sie die hartnäckigsten Fehl-Ratschläge kommentiert.

1 Wärme hilft immer
 Bei verspannten Muskeln kann zwar eine Wärmflasche gut tun und ein heißes Bad bisweilen Wunder bewirken. Doch manchmal sind Kälte- oder Eispackungen 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.

2 Bei Schmerzen schonen
 Um keinen erneuten Hexenschuss zu riskieren oder Schmerzen zu verringern, versuchen viele Betroffene, ihren Rücken weniger zu belasten – und bewirken das Gegenteil: Durch die Schonhaltung und die dadurch einseitige Belastung verspannen sich die Muskelgruppen. Die Folge: Die Muskulatur wird schwächer, die Schmerzen nehmen zu. Deshalb lieber durch gezielte Gymnastik den Verspannungen entgegenwirken.

3 Sportler sind schmerzfrei
 Klar bieten Sport und Bewegung den besten Schutz vor Rückenleiden. Aber leider können auch sportlich aktive Menschen plötzlich unter starken Rückenschmerzen leiden – z.B. bei einem Bandscheibenvorfall. Denn mit zunehmendem Alter werden die „Puffer“ zwischen den Wirbelkörpern mürbe und rissig – und das nicht nur bei Bewegungsmuffeln.

4 Bettruhe ist am besten
 Bei starken Rückenschmerzen war früher strikte Bettruhe angesagt. Heute empfehlen Fachärzte jedoch, in Bewegung zu bleiben und die Muskeln zu kräftigen, um Verspannungen entgegenzuwirken.

5 Harte Matratzen sind ideal
 Keineswegs. Harte Matratzen führen dazu, dass sich der Rücken verspannt. Dadurch nehmen die Beschwerden zu. Genauso schlecht sind zu weiche Matratzen, denn sie geben nicht genug Halt. Optimal sind hingegen mittelharte Matratzen.

Vier Hausrezepte mit Sofortwirkung

Eispackung friert den Schmerz ein

Bei akuten Problemen kappt Kälte die Schmerzsignale zum Hirn: Eiswürfel in einem Plastikbeutel in ein Geschirrtuch wickeln, 20 Min. auflegen, nach 30 Min. wiederholen



Radieschenpackung hemmt Entzündung

Bund Radieschen fein hacken, in ein Tuch geben und 10 Minuten auf verspannte Partien legen. Die Glukosinolate stoppen entzündliche Prozesse, hemmen Schmerzen



Kartoffelumschlag belebt die Muskeln

Wenn die Muskulatur ermüdet ist, hilft eine Auflage mit Kartoffeln: fünf große Erdäpfel kochen, zerstampfen, in ein Geschirrtuch wickeln. Noch heiß 20 Min. auflegen



Mit Rosmarinöl einfach abtauchen

Rosmarin entspannt die Muskeln: 100 g Rosmarinadeln in 3 l Wasser aufkochen. 15 Min. ziehen lassen, abseihen, ins heiße Badewasser geben



6 Langes Sitzen ist schlecht
 Man kann nun wirklich nicht sagen, dass ein Bürojob unweigerlich zu schweren Rückenleiden führt. Das gilt nur dann, wenn der körperliche Ausgleich fehlt. Hier sind regelmäßige Bewegung und ein ergonomischer Arbeitsplatz ganz wichtig. 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.

7 Laufen ist die beste Medizin
 Das stimmt nur bedingt, denn beim Laufsport sind die Bandscheiben hohen Belastungen ausgesetzt. Harter Untergrund und ungeeignete Dämpfung des Laufschuhs führen oft zu einer Überlastung. Vor allem, wer erst im mittleren Lebensalter mit dem Training beginnt und nur mangelhaft trainierte Bauchmuskeln hat, riskiert einen Bandscheibenvorfall.



IN BEWEGUNG:
 Zwischendurch eine Runde Hula-Hoop macht Spaß und hält fit

8 Immer gleich zum Arzt
 In 90 Prozent aller Fälle sind Rückenschmerzen harmlos und verschwinden wieder von selbst. Die Nationale Versorgungsleitlinie Kreuzschmerzen rät, man sollte mit dem Röntgen immer erstmal sechs Wochen abwarten, wie die Schmerzen sich entwickeln. Dies gilt natürlich nur für „unspezifische Rückenschmerzen“, wenn also keine Alarmsignale wie beispielsweise Taubheitsgefühl oder Lähmungserscheinungen auftreten.

9 Nur Ältere sind betroffen
 Natürlich sind altersbedingte Verschleißerscheinungen oft die Ursache von Rückenproblemen. Doch stundlanges Sitzen am Schreibtisch, Übergewicht, Bewegungsmangel oder zuviel körperliche Belastung verursachen auch bei jüngeren Menschen zunehmend Beschwerden. Laut aktuellem Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse (TK) sind fünf Prozent der jungen Erwachsenen betroffen.

10 Männer und Frauen gleich
 Bezüglich der häufigsten Rückenbeschwerden gibt es deutliche Unterschiede: Während Frauen häufig Schmerzen im oberen Rücken, in Nacken- und Schultergelenken haben, ist bei Männern öfter der Lendenwirbelbereich betroffen. Dies liegt möglicherweise daran, dass Frauen eher in Jobs tätig sind, in denen sie viel stehen oder sitzen müssen. Männer arbeiten häufiger in körperlich anstrengenden Jobs.

Leichte Übungen für einen starken Rücken

1 Drehsitz entspannt
 Im Schneidersitz Wirbelsäule aufrichten. Beim Ausatmen linke Hand aufs rechte Knie legen, Oberkörper nach rechts drehen, mit rechts abstützen. Einige Atemzüge halten, Seite wechseln



2 Der „Hund“ stärkt
 Aus dem Vierfüßlerstand heraus die Füße aufstellen und die Yogahaltung „herabschauender Hund“ einnehmen. Einige Atemzüge lang halten



3 Buckel aktiviert
 Aus dem Vierfüßlerstand abwechselnd einen Katzenbuckel und ein Hohlkreuz machen. Dabei den Kopf mitnehmen



4 Bauchlage kräftigt
 In Bauchlage rechten Arm strecken, Po anspannen. Linkes Bein und rechten Arm anheben, linken Arm einstützen. Je Seite dreimal



ABWECHSLUNG:
 Immer mal die Sitzposition zu verändern, kann Verspannungen vorbeugen