



Rückenschmerzen

Die 8 häufigsten Irrtümer

Wer unter Rückenschmerzen leidet, kennt vielleicht die gut gemeinten Ratschläge von Kollegen, Freunden und Verwandten. Doch Vorsicht: Viele Tipps sind wenig hilfreich, schlimmstenfalls sogar schädlich.

Text: Andreas Brenneke

Rückenschmerzen sind ein Volksleiden: Bis zu 85 Prozent der Deutschen haben nach Angaben des Robert-Koch-Instituts mindestens einmal im Leben Schmerzen im Kreuz – Tendenz steigend. Was von „bewährten“ Empfehlungen zu halten ist und was wirklich hilft. ■

Irrtum Nr. 1: Wärme hilft immer

Stimmt nur bedingt. Bei verspannten Muskeln tut zwar eine Wärmflasche gut und auch ein heißes Bad kann Wunder wirken. Je nach Beschwerden 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 beziehungsweise chronischen Schmerzen warme Packungen oder Bäder. Als Betroffener merkt man meist selbst, was einem guttut.

Irrtum Nr. 2: **Bei Schmerzen schonen**

Dieser „gute“ Tipp ist sogar kontraproduktiv. Um die Schmerzen zu verringern, versuchen viele Betroffene, ihren Rücken wenig zu belasten – und bewirken exakt das Gegenteil: „Durch die Schonhaltung und die damit verbundene einseitige Belastung verspannen sich die Muskelgruppen“, erläutert Dr. Peter Baum, ärztlicher Direktor der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Die fatale Folge: Die Muskulatur wird schwächer und die Schmerzen nehmen noch zu.

Irrtum Nr. 3: **Nur Sportmuffel haben Rückenschmerzen**

Auch sportlich aktive Menschen können unter heftigen 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. Deshalb besser öfter mal Treppen steigen statt Aufzug fahren.

Irrtum Nr. 4: **Bettruhe ist am besten**

Längst überholt: War früher bei starken Rückenschmerzen strikte Bettruhe angesagt, so empfehlen Fachärzte heute, stets in Bewegung zu bleiben und die Muskeln zu kräftigen. Denn: Bewegung ist das A und O für eine starke Rücken- und Bauchmuskulatur, die die Wirbelsäule stabilisiert.

Irrtum Nr. 5: **Harte Matratzen mindern Rückenschmerzen**

Keineswegs. Harte Matratzen führen eher 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.

Irrtum Nr. 6: **Langes Sitzen führt unweigerlich zu Rückenschmerzen**

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“, rät Dr. Baum.

Irrtum 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 Bandscheiben. Kommen mangelhaft trainierte Bauchmuskeln hinzu, ist ein Bandscheibenvorfall oft nur noch eine Frage der Zeit.

Irrtum Nr. 8: **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.