



Rückenbeschwerden

HALTUNG BEWAHREN  
DURCH VORBEUGUNG

**BKK für Heilberufe**

## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

zwei Drittel der Bevölkerung leiden hierzulande unter Rückenbeschwerden. Die Betroffenen werden immer jünger – selbst die Hälfte aller Schulkinder klagt schon über Rückenschmerzen.

Jährlich wird aus diesem Grund 31 Millionen Mal der Arzt aufgesucht. 87,5% der Patienten leiden unter akuten Rückenschmerzen, die maximal drei Monate anhalten. Bei 12,5% sind die Beschwerden chronisch.

Letztere verursachen 80% der Therapiekosten, die sich auf rund 5 Milliarden Euro belaufen. Rechnet man die Kosten für Arbeitsausfälle hinzu, kommt man auf 17 Milliarden Euro jährlich. Gelänge es, dieses Ausmaß der Rückenerkrankungen zu senken, blieben Schmerzen und Leid erspart und die Gesundheitskosten könnten reduziert werden.

Über die Ursachen von Rückenbeschwerden und geeignete Maßnahmen der Vorbeugung informieren wir Sie in diesem Falblatt.



# Ursachen für Rückenschmerzen

**Bewegungsmangel** führt zu Übergewicht, das den gesamten Skelett- und Bewegungsapparat belastet, sowie zu Veränderungen der Muskulatur. Allmählich und unbemerkt schwächen oder verkürzen sich die Muskeln. Es entsteht ein Muskelungleichgewicht, das zu Haltungsveränderungen führt. Die Folge sind schmerzhafte Schäden an der Wirbelsäule wie auch an Muskeln, Bändern und Gelenken.

**Einseitige belastende Körperhaltungen** – z.B. bei langem Sitzen in Zwangshaltung – führen ebenfalls zu Haltungsschäden und sind Hauptursache für Verspannungen der Muskulatur.

In mehr als einem Drittel der Fälle werden Rückenschmerzen auch durch **psychische Belastungen** – Unzufriedenheit im Job oder krisenhafte Lebensereignisse – verursacht.

Neben den veränderten Lebensumständen ist es unser eigenes Verhalten im Alltag, das dafür verantwortlich ist, dass es vielen Zeitgenossen ein „Kreuz mit dem Kreuz“ ist.

## Rückenbewusstes Verhalten im Alltag

Mit ein wenig Aufmerksamkeit und meist sogar ohne zusätzlichen Zeitaufwand können Sie Ihrem Rücken Gutes tun. Wenn Sie häufig und lange sitzen müssen, **überprüfen Sie ab und an Ihre Sitzhaltung:**

- Ihre Füße sollten mit der ganzen Sohle auf dem Boden oder einer Fußstütze stehen.



- Sie sitzen auf der gesamten Sitzfläche. Zwischen Sitzkante und Kniekehle ist nur eine Handbreit frei.
- Die Oberschenkel sind ganz leicht nach unten geneigt. Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von etwas mehr als  $90^\circ$ .
- Der Rücken ist gerade, der Kopf wird aufrecht gehalten, die Schultern sind locker.

Versuchen Sie, so oft wie möglich eine solche Sitzposition einzunehmen. Verharren Sie aber nicht allzu lange in einer Haltung, bewegen Sie sich auf Ihrem Stuhl (dynamisches Sitzen). Machen Sie kurze Pausen, stehen Sie so viel wie möglich auf und gehen Sie ein paar Schritte. Nutzen Sie vor allem Ihre Pausen für Bewegungsübungen oder einen Spaziergang.

Müssen Sie bei Ihrer beruflichen Tätigkeit oder in der Freizeit lange stehen, dann entlasten Sie Ihren Rücken durch den sogenannten **Thekenstand**:

- Stellen Sie einen Fuß auf ein ca. 15 cm hohes Podest, eine Fußbank, Querstange o.Ä., das Standbein wird nicht durchgedrückt. Dadurch halten Sie den Rücken automatisch aufrecht. Wechseln Sie ab und zu das Standbein.

Verhalten Sie sich **rückenbewusst beim Bücken, Heben und Tragen** von Lasten:

- Gehen Sie beim Bücken in die Hocke, halten Sie den Rücken auch beim Vorbeugen gerade.
- Beim Heben gehen Sie mit gestrecktem Rücken in die Knie und heben die Last mit einer fließenden Bewegung (niemals ruckartig!) an.
- Halten Sie Lasten beim Heben und Tragen körpernah. Großeinkäufe, Reisegepäck und andere schwere Lasten verteilen Sie besser auf mehrere Behälter, sodass Sie mit beiden Armen tragen können und die Wirbelsäule so gleichmäßig belasten.

Für einen gesunden Rücken können Sie sogar im **Schlaf** sorgen:

- Auf einem Bettsystem mit einer genau aufeinander abgestimmten flexiblen Unterfederung und einer den Rücken stützenden Matratze kann sich Ihr Rücken optimal entspannen. Das Bett sollte mindestens 20 cm länger als die Körpergröße und mindestens 90 cm (Doppelbett: 180 cm) breit sein.
- Überprüfen Sie, wie Sie beim Schlafen liegen: Die Bauchlage ist nicht zu empfehlen, da die Wirbelsäule dabei zu stark verbogen wird und so nicht entlastet werden kann. Versuchen Sie deshalb, in Rücken- oder Seitenlage zu schlafen. Mit einem leichten Kissen unter dem Kopf können Sie die Halswirbelsäule in eine neutrale Haltung bringen;

Kissen in den Kniekehlen (Rückenlage) bzw. zwischen den Beinen (Seitenlage) strecken die Lendenwirbelsäule.

- Rollen Sie sich zusammen, räkeln, recken und strecken Sie sich vor dem Aufstehen. Dadurch wird die Wirbelsäule mobilisiert. Richten Sie sich über die Seite auf, so schonen Sie Ihren Rücken.

### **Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag:**

- Lassen Sie Ihr Auto für kürzere Wege stehen. Gehen Sie öfter mal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad. Vielleicht können Sie Ihren Arbeitsweg mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen – das verschafft mehr Bewegung und Entspannung als die Autofahrt.
- Erleben Sie die angenehme Belastung, wenn Sie statt des Aufzugs die Treppe benutzen.
- Lassen Sie sich den Kaffee aus der Kantine nicht von Ihrer netten Kollegin mitbringen, gehen Sie selbst die paar Schritte.



- Auch Haus- und Gartenarbeit bringen Bewegung. Delegieren Sie diese Aufgaben nicht immer an andere.

## Sport hält den Rücken gesund

Durch regelmäßige Bewegung kann das Risiko für Rückenschmerzen um 12% gesenkt werden. Neben Walking, Laufen, Radfahren und Schwimmen bietet sich hier auch Gymnastik an. Es gibt da eine Reihe von recht einfachen Übungen, die Sie bequem zu Hause durchführen können. Wenn Sie regelmäßig trainieren, werden Sie damit schon nach kurzer Zeit Fortschritte bei der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur feststellen.

Die Stärkung eben dieser Muskelgruppen verschafft Ihnen ein stabiles „Muskelkorsett“, das Ihre Wirbelsäule stützt und vor schmerzhaften Schäden bewahrt. Auch die Schulung der Beweglichkeit darf in der Rückenprophylaxe nicht zu kurz kommen.

**In Rückenschulen** erlernen Sie neben rückengerechtem Verhalten auch gymnastische Übungen für einen gesunden Rücken. Volkshochschulen, Sportgemeinschaften, Fitnessklubs und andere freie Träger bieten solche Kurse an. Wir helfen Ihnen gern, wenn Sie einen Rückenschulkurs in Ihrer Nähe suchen.

Die folgenden Beispiele sollen Ihnen Anregung für ein regelmäßiges Rückentraining geben. Wer allerdings bereits unter Rückenschmerzen leidet, sollte mit dem Arzt oder Krankengymnasten über die Zusammenstellung eines geeigneten Trainingsprogramms sprechen.

### **Beweglichkeitsübung**

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskeln an, ziehen Sie das Kinn auf die Brust und drücken Sie die Wirbelsäule langsam zum Katzenbuckel hoch. Senken Sie dann langsam und nacheinander Becken, Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule so weit es geht nach unten in ein Hohlkreuz. Schieben Sie sich dann wieder in der beschriebenen Weise hoch in den Katzenbuckel. Die Bewegungen sollen rund und fließend sein.

### **Übung zur Kräftigung der Rückenmuskulatur**

Legen Sie sich auf den Bauch; die Stirn liegt am Boden. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken. Spannen Sie Gesäß- und Bauchmuskeln fest an, drücken Sie die Schulterblätter aneinander und heben Sie den Kopf leicht an (der Blick bleibt zum Boden gerichtet). Versuchen Sie, aus dieser Position die Schulterblätter noch ein Stück nach hinten, den Kopf nach vorn zu ziehen. Sie kräftigen auf diese Weise nicht nur Ihren Rücken, sondern strecken auch die Wirbelsäule.



## **Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur**

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit voneinander auf; die Arme liegen locker neben dem Körper. Drücken Sie die Lendenwirbelsäule gegen die Matte. Heben Sie nun Kopf, Schultern und Brustwirbelsäule; Becken und unterer Rücken bleiben fest am Boden.

## Entspannung der Rückenmuskulatur

Wärme, Massage und Übungen der Tiefenmuskelentspannung sind die bewährten Mittel gegen Muskelschmerzen.

**Wärme** regt die Durchblutung der Muskulatur an und hebt Stoffwechselfremden in dem verspannten Gewebe auf. Sie können aus folgenden Wärmeanwendungen auswählen: warmes Bad mit Badezusätzen (z.B. Heublumen), feuchtwarme Wickel, Infrarotbestrahlung.

**Massagen** regen die Durchblutung von Haut und Muskulatur an. Die dadurch hervorgerufene Lockerung des Gewebes kann durch geübte Massagegriffe (evtl. unterstützt durch Anwendung eines Massageöls) beschleunigt werden.

Bei der **Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson** werden einzelne Muskelgruppen zunächst für einige Sekunden bewusst angespannt und anschließend entspannt. Die Entspannung wird durch die vorhergehende Anspannung verstärkt. Diese Entspannungsmethode können Sie ebenso wie autogenes Training oder Yoga in Kursen erlernen. Wir sagen Ihnen gern, wo ein solcher Kurs in Ihrem Wohnumfeld stattfindet.



## Rückenkrankheiten – Ursachen, Vorsorge, Behandlung

**Behandlungsgrundsatz:** Bei Rückenschmerzen verordnen sich allzu viele Ruhe. Bewegungslosigkeit führt jedoch in einen Teufelskreis: Die Muskulatur wird weiter geschwächt, die Funktion des Bewegungsapparates nimmt ab, die Schmerzen verschlimmern sich. Rückenschmerzen sollten frühzeitig mit einer genau dosierten medikamentösen Schmerztherapie behandelt werden, um mit einem gezielten Bewegungsprogramm die Rückenmuskulatur stärken, die Wirbelsäule stabilisieren und dadurch die Ursachen des Schmerzes dauerhaft bekämpfen zu können.

**Osteoporose** ist eine Auflockerung der Knochenstruktur, die zu einer Verringerung der Knochendichte führt. Die Stabilität des Knochens nimmt ab, es kommt zu Knochenbrüchen. Treten die Veränderungen im Bereich des Rückens auf, zeigen sie sich in einer auffälligen Wirbelsäulenkrümmung (Rundrücken). Zumeist sind Frauen jenseits des 60. Lebensjahres betroffen. Vorbeugung ist möglich: kalziumreiche Ernährung, viel Bewegung.

**Bandscheibenerkrankungen** gehen meist auf Fehlhaltungen zurück: Die Hülle der Bandscheiben wird instabiler und der Gallertkern kann zwischen den Wirbelkörpern seitlich hervortreten und auf die Nervenbahnen drücken. Ein solcher Bandscheibenvorfall verursacht starke Schmerzen und mitunter sogar Lähmungserscheinungen. Vorsorge: Rückentraining (Gymnastik, Schwimmen, Walking) und rückenbewusstes Verhalten.

**Gelenkerkrankungen** (Arthritis, Arthrose) treten im Bereich des Rückens vorwiegend an Hüft- und Schultergelenken auf. Sie gehen auf Entzündungen oder dauerhafte Fehlhaltungen zurück und sind gekennzeichnet durch einen Abbau des Gelenkknorpels. Krankengymnastik, Massagen und Kneipp'sche Anwendungen wirken lindernd. Vorsorgen können Sie durch eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes, sportliche Betätigung und die Vermeidung übermäßiger Belastungen.

**Morbus Scheuermann** ist eine Wachstumsstörung im Bereich der Wirbelsäule, die bei 25% der Jugendlichen auftritt. Durch Gymnastik und sinnvolles Training (Arzt befragen) können die Folgen dieser Störung weitgehend begrenzt bleiben.

**Chronische Muskelverspannungen** können von Fehlhaltungen herrühren, aber auch psychische Ursachen (Stress, Ängste) haben. Entspannungsübungen bringen hier vorbeugenden und therapeutischen Nutzen.

Wir hoffen, Ihnen mit unseren Hinweisen ein wenig den Rücken gestärkt zu haben.

Ihre BKK

## **BKK für Heilberufe**

Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit!

### **So erreichen Sie uns:**

Kostenfreie Service-Line  
Internet  
E-Mail  
Service-Zeiten

0800 0800 111  
[www.bkk-heilberufe.de](http://www.bkk-heilberufe.de)  
[bkk@bkk-heilberufe.de](mailto:bkk@bkk-heilberufe.de)  
Mo.-Fr. 8.00 - 20.00 Uhr

### **Postanschrift**

BKK für Heilberufe  
40541 Düsseldorf

### **Hausanschrift**

BKK für Heilberufe  
Schiess-Straße 43  
40549 Düsseldorf  
Tel.: 02 11 / 69 82-40  
Fax: 02 11 / 69 82-41 25