

i GESUNDHEITSINFOS

Rückenbeschwerden

„Haltung bewahren“
durch Vorbeugung





Liebe Leserin, lieber Leser,

Etwa 62 % der Erwachsenen leiden hierzulande mindestens einmal im Jahr an Rückenbeschwerden, selbst unter den Schulkindern ist es bereits fast die Hälfte. Die meisten Patienten leiden unter akuten Rückenschmerzen, die maximal drei Monate anhalten. Bei etwa 15,5% sind die Beschwerden chronisch, dauern also länger als sechs Monate oder kehren mehrfach wieder. Schmerzen im unteren Rücken sind doppelt so häufig wie im Nackenbereich. Die Intensität der Schmerzen nimmt mit steigendem Alter deutlich zu.

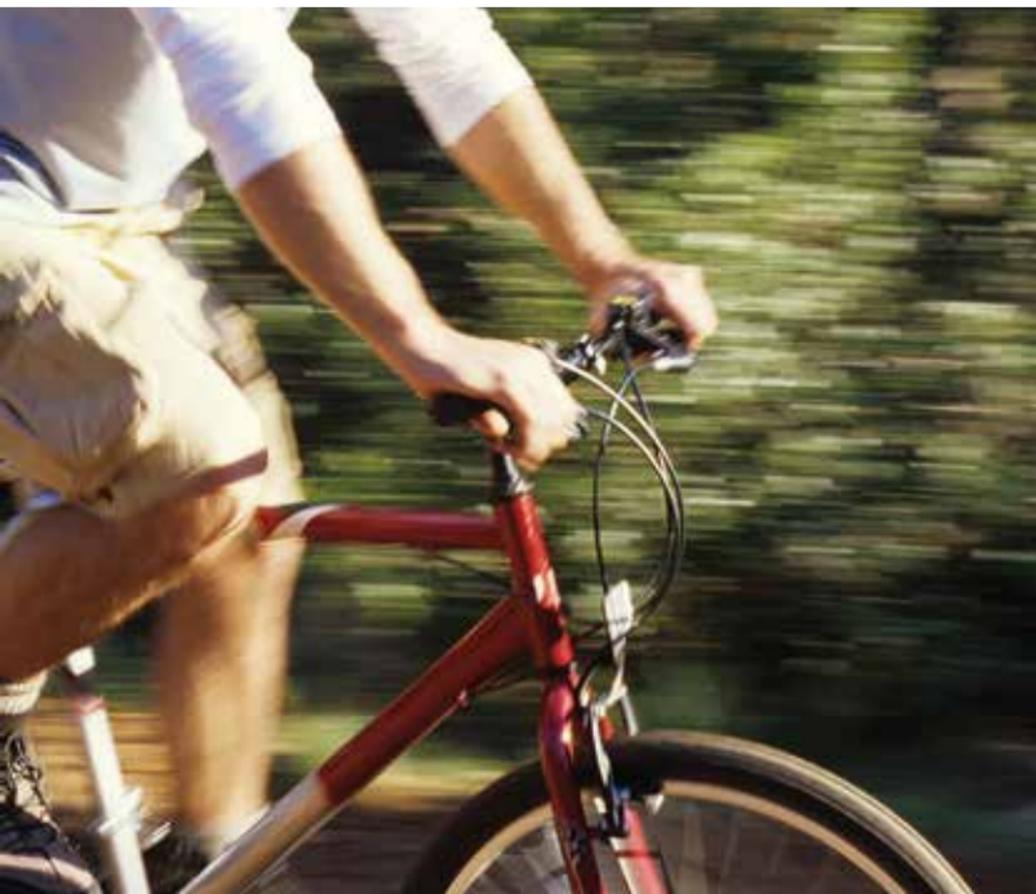
Gelänge es, dieses Ausmaß der Rückenerkrankungen zu senken, blieben vielen Menschen Schmerzen und Leid erspart und die Gesundheitskosten könnten reduziert werden.

Ursachen für Rückenschmerzen

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

Einseitige belastende Körperhaltungen – z.B. bei langem Sitzen vor dem PC – führen zu Haltungsschäden und sind die Hauptursache für Verspannungen der Muskulatur.

Immer häufiger werden Rückenschmerzen auch durch **psychische und soziale Belastungen** – Unzufriedenheit im Job oder krisenhafte Lebensereignisse – verursacht. Deshalb sollte bei der Behandlung von Rückenschmerzen immer überlegt werden, ob diese neben Schmerz-, Bewegungs- und Physiotherapie auch Stressabbau und ggf. psychotherapeutische Maßnahmen beinhalten muss.



Rückenfreundlich arbeiten

Mit ein wenig Aufmerksamkeit und meist 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°.
- 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). Stehen Sie so oft wie möglich auf und gehen Sie ein paar Schritte. Nutzen Sie Ihre Pausen für Bewegungsübungen oder einen Spaziergang.

Bewegung in den Alltag bringen

- Lassen Sie Ihr Auto für kürzere Wege stehen. Gehen Sie öfter mal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad. Zu Ihrer Arbeitsstelle kommen Sie vielleicht auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln.
- 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, sondern gehen Sie die paar Schritte selbst.
- Auch Haus- und Gartenarbeit bringen Bewegung. Delegieren Sie diese Aufgaben nicht immer an andere.

Achten Sie auf eine ergonomische Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes. Ergonomische Arbeitsmittel erkennen Sie am BGI-Prüfzeichen „ergonomisch“.

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 rückergerecht 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 Sie 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 Behältnisse, sodass Sie mit beiden Armen tragen können und die Wirbelsäule dadurch gleichmäßig belasten.

Weitere Informationen und Tipps erhalten Sie auch bei der „Aktion Gesunder Rücken“ im Internet unter: www.agr-ev.de

Kleine Rückenschule

- **Kräftigung der Rückenmuskulatur:** Bitte gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Arme sind dabei nicht ganz durchgestreckt. Spannen Sie nun den Bauch an, so dass der Rücken gerade wird. Heben Sie gleichzeitig den linken Arm und das rechte Bein und strecken Sie beide durch. Halten Sie diese Spannung für zehn Sekunden, üben Sie dann mit dem rechten Arm und dem linken Bein. Wiederholen Sie diesen Wechsel zehnmal.

Wenn Sie den Trainingseffekt erhöhen möchten, führen Sie nach dem Strecken Ellbogen und Knie unter dem Bauch zusammen, bevor Sie beide wieder strecken.



Sport hält den Rücken fit

Durch regelmäßige Bewegung kann das Risiko für Rückenschmerzen deutlich gesenkt werden. Solange Sie keine Rückenbeschwerden haben, können Sie eigentlich jede Sportart ausüben, die Ihnen Freude macht.

Bestehen bereits Beschwerden, sollten Sie bei Ihrer sportlichen Betätigung darauf achten, den Rücken nicht durch Stauchungen, eine gekrümmte Haltung oder ruckartige Bewegungen zusätzlich zu belasten. Nordic Walking, Wandern, Schwimmen und Tanzen sind dann besonders zu empfehlen, Rad fahren eher zu meiden.

Ganz wichtig fürs Rückentraining ist Gymnastik. Schon zehn Minuten gezielte Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen pro Tag verschaffen Ihnen ein stabiles „Muskelkorsett“, das Ihre Wirbelsäule stützt und vor schmerzhaften Schäden bewahrt. Auch Ihre Beweglichkeit wird geschult.

- **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; stützen Sie bei Bedarf den Kopf, indem Sie die Hände in den Nacken legen. Becken und unterer Rücken bleiben fest am Boden.

Führen Sie jede Übung zehnmal aus. Pausieren Sie dann kurz und wiederholen Sie jede Serie noch zweimal.



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

Wer bereits unter Rückenschmerzen leidet, sollte mit dem Arzt oder Physiotherapeuten über die Zusammenstellung eines geeigneten Trainingsprogramms sprechen.

Suchen Sie Anregungen fürs effektive Rückentraining? Schlagen Sie nach bei Ingo Froböse: Das neue Rücken-Akut-Training (Goldmann, 2017).

Entspannung für den Rücken

- **Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson:** Muskelgruppen werden für einige Sekunden bewusst angespannt und anschließend entspannt; die Entspannung wird durch die vorhergehende Anspannung verstärkt
- **Wärme** regt die Durchblutung der Muskulatur an und hebt Stoffwechselfremden in dem verspannten Gewebe auf, z. B. warme Bäder mit Badezusätzen wie Heublumen, feucht-warme Wickel, Wärmflasche, Körnerkissen, Heizdecke
- **Massagen** regen die Durchblutung von Haut und Muskulatur an, die behandelten Bereiche werden erwärmt und Verspannungen gelöst; zu empfehlen bei Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur. Der untere Rücken sollte nur von geschulten Personen massiert werden.

Rückenkrankheiten

Behandlungsgrundsatz: Bei Rückenschmerzen verordnen sich viele Betroffene selbst Ruhe. Bewegungslosigkeit führt jedoch in einen Teufelskreis: Die Muskulatur wird weiter geschwächt, die Stabilität und Funktion des Bewegungsapparates nehmen 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 kann zu Knochenbrüchen kommen. Treten die Veränderungen im Rückenbereich auf, zeigen sie sich in einer auffälligen Wirbelsäulenkrümmung (Rundrücken). Zumeist sind Frauen jenseits des 60. Lebensjahres betroffen. Vorbeugung ist möglich: kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung, viel Bewegung schon in jungen Jahren.



Bandscheibenerkrankungen gehen meist auf Fehlhaltungen zurück: Der gallertartige Kern der Bandscheibe verrutscht, durchbricht deren Hülle und drückt auf die Nervenbahnen. Ein solcher Bandscheibenvorfall kann starke Schmerzen und mitunter sogar Lähmungserscheinungen verursachen. Betroffen sind meist 30- bis 50-Jährige: In dieser Lebensphase wird der Gallertkern unelastischer und kann so leichter verrutschen. Im Alter wird er dann noch dickflüssiger, sodass er nicht mehr so leicht vortreten kann. Vorsorge: Rückentraining (Gymnastik, Kraftsport, Walking, Rückenschwimmen) und rückenfreundliches Verhalten

Gelenkerkrankungen treten im Bereich des Rückens vorwiegend an Hüft- und Schultergelenken auf. Durch dauerhafte Fehlhaltungen, einseitige Überbelastung oder Übergewicht werden Verschleißprozesse beschleunigt. Diese Arthrosen sind gekennzeichnet durch einen Abbau des Gelenkknorpels und nachlassende Funktion der Gelenkflüssigkeit. So kann es zu schmerzhaften Entzündungen (Arthritis) kommen. Physiotherapie, Massagen und Kneipp'sche Anwendungen wirken lindernd. Vorsorgen können Sie durch eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes, sportliche Betätigung und die Vermeidung übermäßiger Belastungen.

Kleiner Massagekurs

- Jede Massage beginnt mit großflächigen, leichten Bewegungen, um das Gewebe zu erwärmen.
- Dann werden die Rückenmuskeln in Längsrichtung vorsichtig gestrichen und geknetet.
- Durch schnelles Klopfen mit zwei Fingern jeder Hand erreicht man eine Lockerung des Gewebes.
- Zum Abschluss müssen die Muskeln noch einmal langsam in Längsrichtung ausgestrichen werden.
- Die Verwendung eines entspannenden oder wärmenden Massageöls kann die Wirkung unterstützen.

Impressum:

© MBO Verlag GmbH, 48143 Münster, Artikel-Nr.: 731046 – R0002bz – 1708m– 2310I – 10/23

Medizinische Beratung: Ralf-Roger Pilgrim

Diese Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert, ersetzen aber nicht den Rat Ihrer Ärztin bzw. Ihres Arztes, die/der die Nutzen-Risiko-Abwägung für Ihre individuelle Behandlung vornimmt.

Morbus Scheuermann ist eine Wachstumsstörung im Bereich der Wirbelsäule. Sie kommt bei etwa 8 % der deutschen Gesamtbevölkerung vor und tritt hauptsächlich in der späten Kindheit auf. 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.

Rückenschmerzen?
Informationen und Hilfe finden Sie
unter: www.forum-schmerz.de

Rückenpflege im Schlaf

- Die Matratze soll den Rücken flexibel stützen, die Wirbelsäule beim Liegen auf dem Rücken ein natürliches „S“ bilden.
- Ihr Bett ist mindestens 20 cm länger als Ihre Körpergröße und mindestens 90 cm (Doppelbett: 180 cm) breit.
- Schlafen Sie in Rückenlage, kann ein Kissen in den Kniekehlen den Rücken entlasten. In der Seitenlage sind die Beine angewinkelt (Embryonalhaltung), ein Kissen zwischen den Beinen streckt die Lendenwirbelsäule.
- Meiden Sie die Bauchlage, sie entlastet nicht genug.
- Ein leichtes Kopfkissen bringt die Halswirbelsäule in eine neutrale Haltung, ohne den Kopf nach oben abzuknicken.

Quellen: Robert-Koch-Institut, Journal of Health Monitoring: Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020

Bildnachweis: Titel: © Andrii Kobryn/shutterstock.com, Seite 2: © SuperMeganeAngle – stock.adobe.com, Seite 3: © Ciaran Griffin/Stockbyte/Thinkstock, Seite 5: © Hemera Technologies/Thinkstock, Seite 6+7: © MBO Verlag GmbH, Seite 9: © Stockbyte/Thinkstock

Immer in Ihrer Nähe!

Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung.

Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig.

Über die **hkk-Service-App** können Sie Ihre Anliegen schnell, sicher und komfortabel erledigen.

Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.

Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung



Unter **0421-36550** und **0800-2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800-1455 255** (gebührenfrei) entgegen.

Per Fax erreichen Sie uns unter **0421-3655 3700**.

Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de/kontakt**



In den hkk-Servicepunkten unseres Partners, der LVM-Versicherung, erhalten Sie u. a. Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen.

hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen

hkk.de



Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.

Stand: Oktober 2023. Aktuelle Infos finden Sie auf **hkk.de**

hkk64061 (10/23)