

i GESUNDHEITSINFOS

Rückenbewusst leben

Vorsorge und Hilfe bei Rückenbeschwerden



Inhalt

- 3** Einleitung
- 4** Was tut sich im Rücken?
- 7** Woran liegt's, wenn der Rücken schmerzt?
- 11** Medizin für einen gesunden Rücken
- 18** Der kranke Rücken



Impressum

© MBO Verlag GmbH, 48143 Münster

Redaktion: Dr. Petra Gäbel, Sigrun Knoche.

Medizinische Beratung: Ralf-Roger Pilgrim.

Artikel-Nr. 53 00 06 – R0004bz – m1706 – sg1504 – 2310I – 10/23

Quellen: Nationale Versorgungsrichtlinie Nicht-spezifischer Kreuzschmerz, PÄK, KBV, AWMF 3/2017, Robert-Koch-Institut: „Journal of Health Monitoring - Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020“, AGR e.V.

Diese Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert, ersetzen jedoch nicht den Rat Ihres Arztes, der die Nutzen-Risiko-Abwägung für Ihre individuelle Behandlung vornimmt. Zwischenzeitliche Änderungen bei gesetzlichen Vorgaben oder Satzungsleistungen sind nicht ausgeschlossen. Für die Verfügbarkeit und Inhalte der in dieser Broschüre genannten Internetadressen und Bücher kann keine Haftung übernommen werden. Mit der in dieser Broschüre genutzten männlichen Form sind alle Geschlechter gemeint.

Bildnachweis: Titel: © Daniel Ingold – gettyimages.de, S. 2: © Sebastian Kaulitzki – stock.adobe.com, S. 7: © Amir Kaljickovic – stock.adobe.com, S. 8: theo-stock – stock.adobe.com, S. 9: © Maxim Malevich – stock.adobe.com, S. 10: © reka100 – stock.adobe.com, S. 13: © Daylight Photo – stock.adobe.com, S. 14: © Alex Bramwell – stock.adobe.com, S. 17: © tm-photo – stock.adobe.com, S. 19: © Supley Artworx – stock.adobe.com, S. 21: © Ella – stock.adobe.com, S. 22: © Tomasz Trojanowski – stock.adobe.com

Einleitung

Rückenbeschwerden bedeuten für die Betroffenen immer Einschränkungen und Unwohlsein, oft sogar Schmerzen. Das Spektrum der Rückenleiden ist breit. Nicht immer sind die Ursachen eindeutig festzustellen – Ärzte sprechen dann von „nichtspezifischen Schmerzen“. Andererseits werden Gesundheitsschäden wie Bandscheibenvorfälle, Knochenbrüche oder Tumore oft erst dann bemerkt, wenn der Rücken schmerzt.

Rund 61,3% aller Bundesbürger haben mindestens einmal im Jahr Kreuzschmerzen, bei den allermeisten sind die Beschwerden unspezifisch. Der untere Rücken ist doppelt so oft betroffen wie der Nackenbereich. Jährlich entstehen für Behandlung und Arbeitsausfälle Kosten in Höhe von etwa 17,5 Milliarden Euro – das entspricht etwa einem Prozent des deutschen Bruttoinlandsprodukts. Etwa ein Fünftel aller Frühberentungen geht auf das Konto von Skelett- und Muskelerkrankungen, insbesondere von Erkrankungen der Wirbelsäule.

Nicht nur Menschen, die besonders schwer oder in gebückter Haltung arbeiten, sind betroffen. Auch Schreibtischtätigkeiten und Ar-

beit im Haushalt können Rückenbeschwerden hervorrufen. Zudem werden die Betroffenen immer jünger. Nach Angaben der Aktion Gesunder Rücken e.V. klagt bereits fast die Hälfte aller Viertklässler über gelegentliche und acht Prozent über ständige Rückenschmerzen.

Durch rechtzeitige Vorsorge – vor allem ausreichende Bewegung und sinnvolle, dosierte Belastung – können Rückenbeschwerden vielfach vermieden oder zumindest abgeschwächt werden.

Wenn Schmerzen auftreten, hilft eine rasch eingeleitete, leitliniengerechte Therapie, diese zu lindern und die Gesundheit möglichst wiederherzustellen. Dabei ist Ihre Mitarbeit gefordert.

In dieser Broschüre vermitteln wir Ihnen Informationen und Tipps zur Vermeidung von Rückenschmerzen wie auch zum richtigen Verhalten bei bestehenden Beschwerden.

Ihre hkk

Was tut sich im Rücken?

Um die Ursachen von Rückenbeschwerden zu verstehen, sind zunächst einige Kenntnisse über die vielfältigen Mechanismen erforderlich, die im Bereich des Rückens ablaufen.

Beginnen wir mit der **Wirbelsäule**. Sie ist sowohl das Gerüst als auch die Bewegungsachse des Oberkörpers und zudem dessen gelenkige Verbindung mit dem Schädel. Den Aufbau zeigt Ihnen die Abbildung unten.

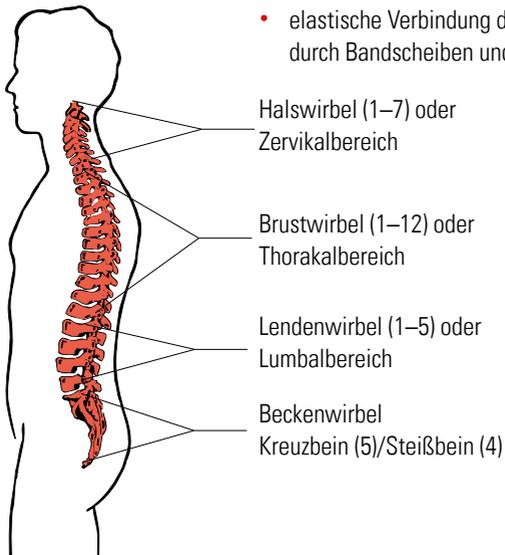
Die Wirbel sind starke runde Knochen, die sich in den einzelnen Rückenbereichen nach Größe und Form unterscheiden, die aber im Prinzip gleich aufgebaut sind.

Auf der Rückseite des Wirbelbogens liegen die Wirbelvorsprünge (Fortsätze), die zu den Seiten (je ein Querfortsatz) und nach hinten (ein Dornfortsatz) abgehen. Sie schaffen eine Verbindung der Wirbel untereinander und zu den Rippen und bilden die Ansatzpunkte für

Die Wirbelsäule

Bewegliche Aufrechthaltung durch:

- doppelte S-Schwingung
- elastische Verbindung der Wirbel durch Bandscheiben und Bänder

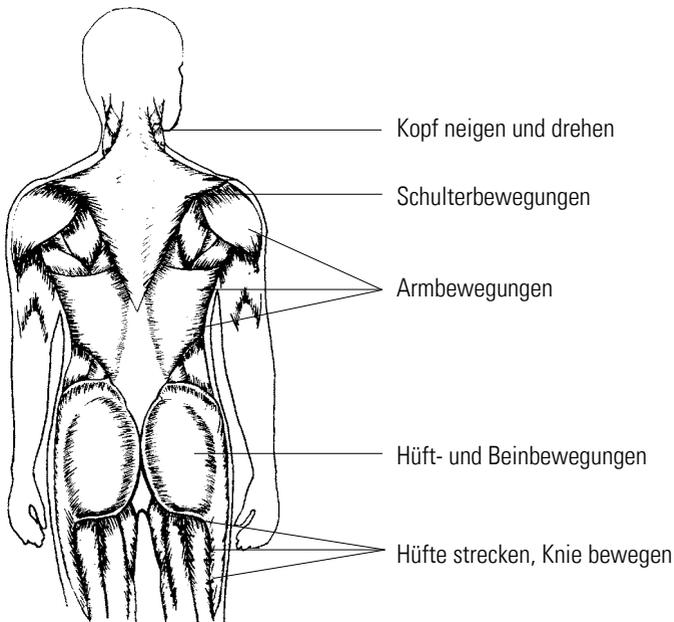


die Bänder und Sehnen. Wirbelkörper und Wirbelbogen eines jeden Wirbels formen in ihrer Mitte ein Loch. Die übereinanderliegenden Wirbel bilden so zusammen mit den dazwischen liegenden Bandscheiben eine Röhre, den Wirbelkanal, in dem gut geschützt das Rückenmark liegt.

Das Rückenmark, das sich in der Wirbelsäule vom Gehirn bis zum Steißbein erstreckt, bildet mit dem Hirn zusammen das Zentralnervensystem. Die Verbindung zwischen dem Rückenmark und einzelnen Teilen des Rückens wird von den sogenannten Spinalnerven geleistet. Sie gehen in den einzelnen Rücken-

Die oberflächliche Rückenmuskulatur

- Stützen und Bewegen des Rückens durch Aufrechtzug an der Wirbelsäule
- Entlastung der Bewegungssegmente
- Spannung/Entspannung regelt die Bewegung



abschnitten (Hals, Brust, Lende, Kreuz) vom Rückenmark aus, verlassen den Wirbelkanal und verzweigen sich zu den weiteren Nerven in Muskeln, Gewebe und Haut.

Dadurch werden nicht nur Signale vom Zentralnervensystem in diese Organe übermittelt – umgekehrt spüren Sie darüber auch Ihren Rücken. Dies ist die Ursache dafür, dass Ärzte aus Reaktionen bestimmter Hautabschnitte am Rücken auf Schäden an zugeordneten Teilen der Wirbelsäule schließen können.

Die **Bandscheiben** (oder Zwischenwirbelscheiben) sind fest mit den darüber- und darunterliegenden Wirbeln verbunden und „verkettet“ sie. Die Hülle der Bandscheibe aus festem Gewebe umschließt einen weichen, gallertartigen Kern. Dieser Kern wirkt als Puffer zwischen den Wirbeln. Vergleichbar mit einem Schwamm nehmen die Bandscheiben bei Entlastung Nährstoffe aus dem umliegenden Gewebe auf. Bei Belastung geben sie „Abfallprodukte“ an die Umgebung ab.

Für einen funktionierenden Stoffwechsel benötigen die Bandscheiben also einen stetigen Wechsel von Be- und Entlastung. Andauernde Belastungen wie langes Sitzen oder Fehlhaltungen stören dieses Gleichgewicht.

Bänder und Sehnen stabilisieren die Wirbelsäule in ihrer Haltung und vermitteln Zug und Druck der Muskeln, die die Bewegungen bestimmen. Sie sind nahezu ständig in Spannung,

*S. Martin: 15 Minuten Rücken-
training für jeden Tag (mit
DVD, Dorling Kindersley, 2014)*

weil jeder Haltungszustand auch als Bewegungszustand verstanden werden kann.

Daher übernehmen auch die **Muskeln** wichtige Stabilisierungsfunktionen. Sind sie kräftig genug, stützen und entlasten sie die Wirbelsäule optimaler. Diese Stütz- und Bewegungsfunktionen üben unter anderem die Bauch- und Beckenmuskeln aus. Ihr Training ist daher für die Entlastung des Rückens wichtig.

Die Rückenmuskulatur selbst (Abbildung Seite 5) sorgt durch ihren Zug an der Wirbelsäule für eine aufrechte Haltung und entlastet sie. Zugleich vermittelt sie die Bewegungen des Kopfes, der Schultern und teilweise der Arme sowie die eigentlichen Bewegungen des Rückens selbst, also Drehen, Beugen usw.

Das Muskelgewebe selbst kann Veränderungen unterworfen sein, wenn es zu lange oder falsch belastet wird; die Muskeln können schmerzen (z. B. Muskelkater) oder sich teilweise verhärten.

Das optimale Zusammenspiel von Wirbeln, Bandscheiben, Bändern und Muskeln bildet die Basis für gut funktionierende Bewegungsabläufe des Rückens (Beugung, Streckung, Drehung, Seitneigung).

Woran liegt's, wenn der Rücken schmerzt?

Bewegungsmangel

Der überwiegende Teil der Rückenschmerzen werden durch Bewegungsmangel verursacht, nur selten treten sie durch Fehlbelastungen im Alltag auf. Wer sich zu wenig bewegt, riskiert Koordinationsstörungen und muskuläre Ungleichgewichte, sogenannte Dysbalancen: Ein Teil der Muskelgruppen verkürzt sich, andere schwächen sich ab.

Durch Muskelverkürzungen kommt es zu Reizungen von Gelenkkapseln und Bändern wie auch jener Rezeptoren, die Informationen über Muskelspannung und -länge, Gelenkstellung und Bewegungsverarbeitung weiterleiten.

Diese Reizungen machen sich als Schmerz bemerkbar. **Bewegung ist daher die wichtigste Prophylaxe gegen Rückenschmerzen – und die wichtigste therapeutische Maßnahme**, vor allem gegen eine Chronifizierung des Leidens.

Bei akuten Rückenschmerzen sollte man daher möglichst nicht das Bett hüten. Trotz der Schmerzen, die ggf. durch Schmerzmittel gelindert werden, sollten die Alltagsaktivitäten beibehalten werden. Moderates Ausdauertraining wie Nordic Walking, Laufen, Tanzen und Schwimmen sind Medizin gegen Rückenprobleme.





Fehlbelastungen

Übermäßige, einseitige und zivilisations-typisch falsche Anforderungen an den Rücken lösen mit der Zeit Schmerzen aus. Zu Rückenbeschwerden kommt es vor allem durch Fehlhaltungen wie langes Sitzen (Bildschirmarbeit), Dauerblick nach unten (Smartphone) und Übergewicht. Die Muskeln ermüden schnell und die Wirbelsäule wird stärker belastet. Aber auch ständig wiederkehrende unphysiologische Bewegungen wie Drehen, Dehnen usw. können zu Rückenschmerzen führen. Das trifft erst recht auf das Heben schwerer Lasten zu.

Grundsätzlich gilt daher: Halten Sie Ihren Rücken aufrecht und entspannt. Verharren Sie nicht in statischen Haltungen, bewegen Sie sich zwischendurch. Trainieren Sie vor allem Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur.

Psychische und soziale Belastungen

Der Rücken ist ein zentraler Transportweg des Körpers für Empfindungen, vor allem der unmittelbare Bereich der Wirbelsäule. Über ihn gelangen Lust und Schmerz nicht nur aus dem Rücken selbst, sondern auch aus den unteren Gliedmaßen und der unteren Bauchhälfte in die Wahrnehmung. Schmerzen im Rücken können auch dort ihre Ursache haben.

Andererseits können sich Stress, psychische Störungen oder soziale Belastungen auch in Rückenschmerzen auswirken. Unwillkürlich spannt man bei starker nervlicher Belastung die Rückenmuskeln so an, als müsste man

kämpfen, sich ducken oder sich zur Fluchtbereithalten.

Forscht man nach den Ursachen für die Rückenschmerzen, muss daher stets auch ein Augenmerk auf psychische und soziale Faktoren, insbesondere die berufliche und familiäre Situation, gelegt werden. Sie können die Entwicklung der Erkrankung wesentlich beeinflussen und müssen daher bei der Diagnostik und Therapie berücksichtigt werden.

Rückenkrankheiten

Hinter Rückenbeschwerden können sich aber auch eine Reihe von physischen Krankheiten verbergen:

- Wirbelkörperbrüche infolge einer Osteoporose oder eines Unfalls
- Wirbelgleiten (Spondylolisthesis)
- Tumore oder Entzündungen im Bereich der Wirbelsäule
- Erkrankungen der Bauchorgane (z. B. Gallenblase, Bauchspeicheldrüse)

- Gefäßveränderungen (insbesondere Bauch-aortenaneurysmen)
- Krankheiten der weiblichen Geschlechtsorgane
- Nieren- und Harnwegserkrankungen (z. B. Nierensteine)
- Nervenerkrankungen

Oft sind Rückenschmerzen die ersten Symptome dieser Erkrankungen. Sie sollten daher immer ein Grund sein, frühzeitig einen Arzt zur Klärung der Ursachen zu konsultieren.

*Das ganzheitliche Programm:
H. Luomajoki, Rückenschmerzen
endlich im Griff (Trias, 2023)*





Medizin für einen gesunden Rücken

Rückenschulung

Rückengerechtes Verhalten können Sie in Rückenschulen erlernen. Achten Sie bei der Auswahl des Anbieters darauf, dass es sich bei dem Angebot um ein ganzheitliches Programm zur Vorbeugung von Rückenschmerzen handelt, d. h.

- neben körperlichen auch psychische und soziale Aspekte der Erkrankung berücksichtigt werden,
- theoretische und praktische Kenntnisse zu Bewegungsabläufen für einen gesunden Rücken und rückengerechtes Verhalten im Alltag vermittelt werden,
- an ein körperlich aktives und haltungsförderndes Verhalten herangeführt wird,
- Entspannungstechniken und Strategien zur Schmerzbewältigung erlernt werden.

Solche Rückenschulkurse dienen nicht nur der Vorsorge, sondern werden auch bei länger anhaltenden, wiederkehrenden und chronischen Rückenschmerzen empfohlen.

Hier einige Tipps zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, die in Rückenschulen vermittelt werden. Checken Sie einfach mal Ihren Alltag!

Sitzen während der Arbeit

Bei sitzender Tätigkeit sollten Sie auf Folgendes achten:

- **aktives Sitzen**, d. h. häufige Veränderung der Sitzposition
- regelmäßiges Unterbrechen der Sitzphasen durch kurze **Bewegungspausen**
- **ergonomische Sitzmöbel**: verstellbare Höhe, federnde Rückenlehne, Polsterung; **Höheneinstellung**: Füße stehen auf dem Boden; Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel etwas mehr als 90°; Rückenlehne stützt vom Lendenbereich bis unter die Schulterblätter
- **passende Höhe des Arbeitstisches**: Unterarme liegen bei entspannt aufrechter Haltung (leicht zurückgenommene und locker hängende Schultern) waagrecht auf der Arbeitsplatte

*E. Lind: Fitness für Vielsitzer
(mit DVD) (Gräfe & Unzer, 2017)*

Sitzen beim Autofahren

Legen Sie täglich längere Wege (mehr als 30 Minuten) im Auto zurück?

- Überprüfen Sie den **Fahrersitz**: Gibt Ihnen die Rückenlehne ausreichend Halt? Eventuell sollten Sie an die Anschaffung eines Qualitätssitzes denken (z. B. Nachrüstszitz).
- Nehmen Sie sich Zeit, um die **optimale Sitzhaltung** in Ihrem Auto herauszufinden und alle Verstellmöglichkeiten des Sitzes und der Spiegel (eventuell auch des Lenkrads) auszuprobieren.
- **Orientierung für die Haltung**: der Rücken ist leicht zurückgelehnt, die Pedale sind durchgedrückt bequem erreichbar, die Arme sind zum Lenkrad leicht angewinkelt; Spiegel und wichtige Bedienelemente sind ohne Verdrehung zu erreichen; die Schulterblätter haben Kontakt mit der Rückenlehne; der Hinterkopf ist etwa zwei Zentimeter von der Kopfstütze entfernt.
- Planen Sie längere Fahrten so, dass Sie **nach 60–90 Minuten eine Pause** einlegen können, während der Sie das Fahrzeug verlassen.
- Nutzen Sie kürzere **Gelegenheitspausen** (Ampelstopp, Stau), um sich zu strecken oder die korrekte Sitzhaltung wieder einzunehmen.

Stehen

Müssen Sie bei Ihrer (beruflichen) Tätigkeit lange stehen, bringen folgende Maßnahmen Entlastung für Ihren Rücken:

- regelmäßig alle 60 Minuten **Ruhepausen** (bequemes Sitzen oder Liegen)
- Unterstützung der Aufrechthaltung durch den **Thekenstand**: einen Fuß nach vorn auf ein Podest von ca. 15 cm Höhe, Rücken gerade, Stützfuß ab und zu wechseln
- regelmäßige **Rückenübungen**
- **bequemes Schuhwerk**
- Wenn Sie leicht gebückt arbeiten müssen („Abwaschhaltung“), sollten Sie unbedingt den Arbeitsplatz anders einrichten, z. B. durch **Anheben der Arbeitsfläche**.

*mehr Tipps unter
www.agr-cv.de*



Drehen, Beugen, Heben, Strecken

Machen Sie sich die regelmäßigen Bewegungsbelastungen Ihres Rückens bewusst. Sie können z. B. für einen Tag ein Rückenprotokoll führen, in dem Sie die Arten der Belastung und eventuelle Ermüdungserscheinungen und Schmerzen festhalten. Das ist sinnvoll, weil Rückenbewegungen oft ohne großes Nachdenken und daher auch mit wenig Erinnerung ausgeführt werden.

Beachten Sie folgende Grundregeln:

- **Einseitige, wiederkehrende Bewegungsabläufe** (Kassieren, Packen usw.) möglichst **regelmäßig unterbrechen** und wechseln. Ist dies aufgrund Ihrer Arbeitssituation nicht oder nur selten möglich, sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, Ihrem Betriebsrat oder dem Betriebsarzt darüber.
- **Abrupte Haltungswechsel** nach oder bei starker Belastung **vermeiden** (Aufstehen aus gebückter Haltung, Überkopfbeheben von Lasten, Schippen bei Erdarbeiten usw.). Bereiten Sie solche Belastungswechsel vor, d.h. führen Sie sie mit Bedacht aus und starten Sie sie langsam.
- Halten Sie Ihren **Rücken aufrecht**, aber nicht steif.

- **Unterstützen Sie die aufrechte Haltung:**

- beim Bücken das Knie aufstützen,
- beim Heben in die Hocke gehen und den Rücken aufrecht halten, Hebekraft wird von den Beinmuskeln ausgeübt,
- beim Drehen den Körper mitdrehen (Standbeinwechsel, Drehstuhl).

Liegen

Wie ist Ihre bevorzugte Liege- und Schlafstellung?

- **Rückenlage:** Eine Unterstützung der Oberschenkel (ein Kissen in die Kniekehlen) entlastet Ihren Rücken.
- **Seitenlage:** Das Anwinkeln der Beine (Embryonalhaltung) kann ebenfalls den

Rücken schonen. Das Kopfkissen sollte den Kopf stützen, aber nicht zu weit nach oben abknicken.

Ist Ihre Wirbelsäule neutral – also optimal zum Ausruhen – gelagert?

- **Überprüfen Sie Ihre Schlafunterlage.**

Ihre Wirbel sollten beim Liegen in Rückenlage ein **natürliches „S“** bilden. Dazu muss die Unterlage den Rücken flexibel stützen. Biegt sich die Wirbelsäule beim Liegen nach unten oder oben, finden Sie nur schwer Entspannung.

- **Matratzen** verlieren mit der Zeit ihre stützenden Qualitäten. Nach zehn Jahren sollten sie ausgewechselt werden. Lassen Sie sich vor der Neuanschaffung von fachkundigem Personal beraten. Probeliegen ist unbedingt zu empfehlen.



Bewegung

Die effektivste Maßnahme zur Vorbeugung und Bewältigung von Rückenbeschwerden ist Bewegung. Damit wird die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit verbessert und die Funktion von Muskeln, Sehnen und Bändern gefördert, Übergewicht abgebaut und die Körperwahrnehmung geschult.

Studien zeigen, dass bei Rückenschmerzen keine Bewegungstherapie einer anderen überlegen ist. Sie können sich also einer Trainingsform zuwenden, die Ihnen Spaß macht. Denn nur dann werden Sie am Ball bleiben.

Bei chronischen nichtspezifischen Rückenschmerzen ist Bewegung die Therapie der Wahl. Besonders bewährt haben sich Nordic Walking, Schwimmen, Wandern und Radfahren. Nur bei akuten Beschwerden sollten Sie darauf verzichten, die alltäglichen körperlichen Aktivitäten jedoch so weit wie möglich beibehalten.

Spezielles Rückentraining

Mit gymnastischen Übungen können Sie Ihre Rückenmuskulatur kräftigen sowie Ihre Beweglichkeit verbessern. Bei regelmäßigem Training entwickeln Sie ein Muskelkorsett, das die Wirbelsäule stützt. Befinden sich die einzelnen Muskelgruppen im Gleichgewicht, d. h. sind nicht einzelne besonders schwach, andere verkürzt und verspannt, haben Sie gute Voraussetzungen dafür geschaffen, dass Ihr Rücken gesund bleibt.

Wir stellen Ihnen drei Rückenübungen vor. Vielleicht regen Sie unsere Vorschläge an, weitere Übungen zu erlernen oder sogar an einem Kurs teilzunehmen.

Wiederholen Sie jede der Übungen zehnmal. Anschließend erholen Sie sich einige Minuten, dann üben Sie die ganze Serie noch zweimal.

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Legen Sie sich auf den Bauch; die Stirn liegt am Boden. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken, spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskeln an, drücken Sie die Schultern aneinander und heben Sie den Kopf leicht an (Blick zum Boden). Ziehen Sie die Arme noch ein Stück nach hinten, den Kopf nach vorn. Rücken- und Gesäßmuskulatur werden gekräftigt.

Beweglichkeitsübung

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskeln an und ziehen Sie das Kinn auf die Brust. Drücken Sie die Wirbelsäule nun langsam zum Katzenbuckel hoch. Senken Sie dann langsam und nacheinander Lenden-, Becken-, Brust- und Halswirbelsäule nach unten ins Hohlkreuz. Schieben Sie sich dann wieder in der beschriebenen Weise hoch in den Katzenbuckel.

*Weitere Übungen in: I. Froböse,
Das neue Rücken-Akut-
Training (Goldmann, 2017)*

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Um die Wirbelsäule stabil zu halten, müssen Sie auch die Bauch- und Beckenmuskulatur trainieren. Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine hüftbreit voneinander auf (oder auf einen Sitzball); verschränken Sie die Hände im Nacken. Heben Sie nun Kopf, Schultern, Arme und Brustwirbelsäule, halten Sie die Ellbogen waagrecht. Becken und unterer Rücken bleiben fest am Boden.

Einfach einmal entspannen

Entspannung hilft gegen Rückenschmerzen, die von einer falschen oder übermäßigen Belastung der Rückenmuskeln herrühren. Versuchen Sie also ab und zu, bewusst abzuschalten. Besonders positiv wirken Ruhepausen, wenn sich dabei auch die Wirbelsäule entspannen kann, also wenn Sie dabei liegen.

Allerdings bedeutet das selbst bei akuten Schmerzen nicht, dass Sie Bettruhe halten sollen. Im Gegenteil – Sie helfen sich am besten, wenn Sie zumindest Ihren Alltagstätigkeiten so weit wie möglich nachgehen.

Zur Vorbeugung und bei der Behandlung von Rückenschmerzen haben sich Entspannungsverfahren wie die **Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson** (progressive Muskelrelaxation) besonders bewährt:

Durch bewusste An- und Entspannung der verschiedenen Muskelgruppen wird im ganzen Körper ein Entspannungszustand ausgelöst. Auf diese Weise können Muskelverspannun-

gen gelöst, Schmerzen gelindert und Stress abgebaut werden. Zudem schult diese Entspannungsmethode die Wahrnehmung stressbedingter Anspannung und schult das Körperbewusstsein.

Leiden Sie unter chronischen Rückenschmerzen (Dauer länger als zwölf Wochen), wird die progressive Muskelrelaxation von Ärzten besonders empfohlen. Denn dadurch können die Beschwerden nachweislich gelindert werden. Besteht die Gefahr, dass aus dem akuten ein chronischer Rückenschmerz wird, kann dieser Entwicklung mit der Tiefenmuskelentspannung entgegengewirkt werden.

Diese Entspannungstechnik können Sie in speziellen Kursen erlernen.

Wärmetherapie

Wärme wirkt sich positiv auf die Durchblutung der Muskulatur aus und hebt Stoffwechselfremsen in verspannten Muskeln auf.

Einfach und bei vielen beliebt ist das warme Bad. Durch Badezusätze können Sie die wohltuende Wirkung noch verstärken. Auch warme Wickel sind unkompliziert in der Anwendung. Sie bestehen aus einem inneren, feuchtheißen Tuch, einem zweiten, trockenen Zwischentuch und schließlich einer Wolldecke oder einem Wolltuch als Hülle. Entspannend wirkt auch die Wärmebehandlung mit Wärmflasche, Körnerkissen oder Heizdecke.

Insbesondere bei akuten Rückenschmerzen verspricht die Wärmetherapie Wirkung. Bei chronischen Schmerzen können Wärme oder Kälte mitunter helfen, aber auch das Gegenteil bewirken. Ist Letzteres der Fall, sollte davon Abstand genommen und der Arzt informiert werden.

*Entspannen lernen mit D. Ohm,
Stressfrei durch progressive
Relaxation (TRIAS, 2017)*



Der kranke Rücken

Nichtspezifische Kreuzschmerzen

Diese Schmerzen sind in der Kreuzbein- und Lendenregion, die unterhalb des Rückenbogens und oberhalb der Gesäßfalten liegt, lokalisiert. Der Schmerz kann auf den Rücken begrenzt sein, in andere Körperregionen ausstrahlen oder von weiteren Beschwerden begleitet werden. Die Ursache der Beschwerden ist im Gegensatz zum spezifischen Kreuzschmerz (Bandscheibenvorfall, Knochenbruch, Tumor o. Ä.) nicht klar zu bestimmen.

In den meisten Fällen haben die Beschwerden eine harmlose Ursache und geben sich nach kurzer Zeit von selbst wieder. Sie können aber auch chronisch werden und erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität haben.

Bei akuten Kreuzschmerzen (Dauer kürzer als sechs Wochen) werden möglichst kurz und niedrig dosiert Schmerzmittel (Ibuprofen, Diclofenac, Azetylsalizylsäure) verabreicht, damit Sie Ihren Alltagsaktivitäten weitgehend nachgehen können. Halten Sie keine Bettruhe! Bewegung unterstützt die Besserung der Beschwerden.

*Patientenleitlinie Kreuzschmerz:
[www.versorgungsleitlinien.de/
patienten/kreuzschmerzinfo](http://www.versorgungsleitlinien.de/patienten/kreuzschmerzinfo)*

Bei chronischen unspezifischen Kreuzschmerzen (Dauer länger als zwölf Wochen) stehen körperliche Aktivitäten wie Bewegungstraining, Entspannungsverfahren, Verhaltenstherapien sowie Information, Beratung und Schulung im Vordergrund.

Vorsorge: gesunde Lebensführung, insbesondere Bewegung und sportliche Betätigung sowie die Vermeidung von Übergewicht; Training der Rücken- und Bauchmuskulatur; aktiver Lebenswandel mit guten sozialen Kontakten; ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

Osteoporose

Osteoporose ist eine Auflockerung der Knochenstruktur, die mit einer Verringerung der Knochenmasse einhergeht. In der Folge nimmt die Stabilität des Knochens ab, krankhafte Formveränderungen und Einbrüche werden möglich. Die allgemeine Ursache ist das Überwiegen von Abbauprozessen im Stoffwechsel gegenüber den Aufbauprozessen.

Zumeist sind Frauen jenseits des 60. Lebensjahres von Osteoporose betroffen. Schreitet diese Krankheit fort, kann es zu Veränderungen der Wirbelkörper kommen, die schließlich zu einer Wirbelsäulenkrümmung, einem dauerhaften Rundrücken, führen. Anzeichen für eine Osteoporose sind schwer zu bestimmende Schmerzen im ganzen Rückenbereich, die dauerhaft sind und tagsüber intensiver werden.



Vorsorge: kalzium- und vitamin-D-reiche, phosphorarme und eiweißreduzierte (weniger tierisches Eiweiß!) Ernährung sowie regelmäßige Bewegung, beginnend schon in jungen Jahren. In besonders schweren Fällen verordnet Ihr Arzt Ihnen eine medikamentöse Therapie.

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://ogp.de/osteoporose>

Chronische Bandscheibenerkrankungen

Meist durch Fehlhaltungen und Überlastungen, vor allem aufgrund einer schwachen Rückenmuskulatur und/oder Übergewicht, kommt es zu Fehlbelastungen der Bandscheiben. Die Hülle wird instabiler und der Gallertkern kann hervortreten (Bandscheibenvorfall).

Ein Bandscheibenvorfall kann völlig unemerkt auftreten, wenn der Gallertkern beim Austritt kein Gewebe einengt. Drückt die ausgetretene Bandscheibe hingegen auf das Rückenmark oder austretende Nerven, kommt es zu Schmerzen, Lähmungserscheinungen und/oder Taubheitsgefühlen im Bereich der betroffenen Nerven. Nur dann wird möglicherweise eine Operation erforderlich. Ansonsten wird mit entzündungshemmenden, schmerzstillenden Medikamenten und Physiotherapie behandelt. In der Regel heilt der Vorfall dann von selbst aus.

*Wieder schmerzfrei und belastbar:
D. Brötz/M. Weller, Bandscheiben-
Aktiv-Programm (TRIAS, 2018)*

Bandscheibenvorfälle treten am häufigsten zwischen 30 und 50 Jahren auf. Ab 30 wird der Gallertkern unelastischer und kann so leichter vorrutschen. Ab 50 wird der Kern dickflüssiger, sodass er nicht mehr so leicht hervortreten kann.

Vorsorge: Bandscheiben werden durch Bewegung und Entlastung „ernährt“. Ein ausgewogenes Bewegungstraining kann sie fit halten. Auch Schwimmen (vor allem Rückenschwimmen) ist zu empfehlen.

Morbus Bechterew

Morbus Bechterew ist eine chronisch-entzündliche Gelenkerkrankung, die vor allem die Wirbelsäule befällt. Nacken-, Gelenk-, Knie- und Fersenschmerzen, Engegefühl im Brustkorb oder eine Entzündung der Regenbogenhaut des Auges können im Anfangsstadium Symptome der Krankheit sein.

Im Krankheitsverlauf verknöchern Wirbelgelenke und Bandapparat. Die Folgen sind Bewegungseinschränkungen und eine Wirbelsäulenverkrümmung – die Betroffenen haben einen steifen Rundrücken und eine nach vorn gebeugte Haltung.

Als Ursachen werden Vererbung, Virusinfektionen, Stoffwechsel- und Autoimmunerkrankungen

kungen diskutiert. Durch eine spezielle Bechterew-Gymnastik kann das Fortschreiten dieser Krankheit aufgehalten werden.

Gelenkerkrankungen

Im Bereich des Rückens werden vor allem Hüft- und Schultergelenke von chronischen Erkrankungen, der Arthrose (degenerativer Verschleiß) oder der Arthritis (entzündliche Gelenkerkrankung) befallen. Ursachen dafür sind Entzündungen oder dauernde Fehlhaltungen. Die Funktion der Gelenke wird durch die Veränderung und den Abbau des Gelenknorpels gestört. Schulter- und Hüftgelenke sind durch häufige Fehlbelastungen besonders gefährdet.

Anzeichen für eine Gelenkerkrankung sind Schmerzen, die zu Beginn der Bewegung verstärkt auftreten und in ihrem Verlauf nachlassen, sowie eine spürbare Verringerung der Beweglichkeit. Gerade im Schulterbereich wird sie oft von einer lang anhaltenden Muskelverspannung begleitet.

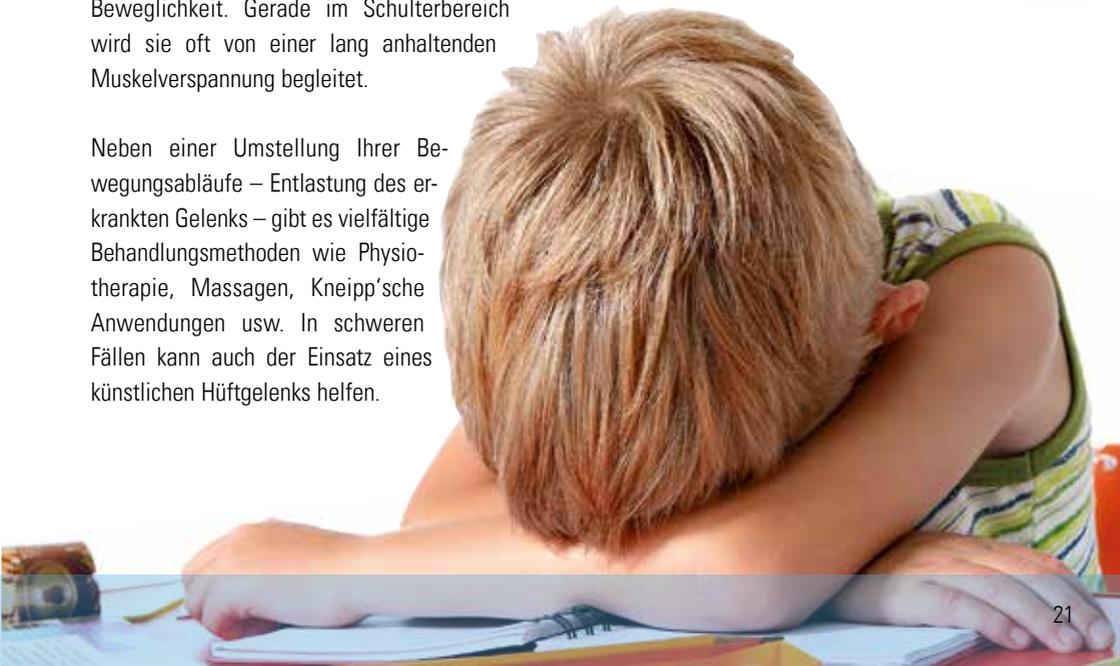
Neben einer Umstellung Ihrer Bewegungsabläufe – Entlastung des erkrankten Gelenks – gibt es vielfältige Behandlungsmethoden wie Physiotherapie, Massagen, Kneipp'sche Anwendungen usw. In schweren Fällen kann auch der Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks helfen.

Vorsorge: ergonomische Arbeitsplatzgestaltung; übermäßige Belastung und Erschütterung vermeiden; tägliche Bewegung, Sport

Rückenprobleme bei Kindern und Jugendlichen

Haltungsschwächen (Fehlhaltungen) können auf Dauer zu Rückenbeschwerden führen. Betroffen davon ist nicht nur die Wirbelsäule, sondern der gesamte Bewegungsapparat des

Rückenschule, Bewegungsspiele für Kinder: C. Bleis, Lass dir Flügel wachsen (Books On Demand, 2012)



Rückens, denn die Bänder und Muskeln versuchen, die Abweichung der Wirbelsäule auszugleichen. Rückenschmerzen bei Haltungstörungen gehen daher zunächst nicht von der Wirbelsäule, sondern von den Muskeln aus.

Aufgrund von Bewegungsmangel, einer zu schwach ausgebildeten Rückenmuskulatur und einseitiger Sitzhaltung haben viele Schüler Haltungsschäden. So beugen Sie dem vor:

- Regen Sie Ihre Kinder auch nach einem langen Schultag zu sportlicher Betätigung und Bewegung an.
- Achten Sie bei ihnen auf aufrechtes und dynamisches Sitzen. Sie sollten – je nach Alter – nicht mehr als ein bis zwei Stunden täglich vor dem Fernseher oder PC verbringen.
- Überzeugen Sie sie davon, ihre Schultaschen möglichst lange auf dem Rücken zu tragen. Trolleys sind keine sinnvolle Alternative, da beim Ziehen die Wirbelsäule einseitig verdreht wird.
- Kontrollieren Sie das Gewicht der Schultasche – es sollte 10–12 % des Körpergewichts Ihres Kindes nicht überschreiten. Falls doch, sprechen Sie mit den Lehrern, ob die Kinder schweres Unterrichtsmaterial in der Schule aufbewahren können.

*Übungen für kleine Bewegungsmuffel in: C. Larsen u. a.,
Starker Rücken – starkes Kind
(eBook, TRIAS, 2009)*



Auch Stress und psychische Probleme können bei Kindern und Jugendlichen Rückenschmerzen auslösen.

Eine Wachstumsstörung im Bereich der Wirbelsäule, die bei Jungen deutlich häufiger als bei Mädchen auftritt, ist der **Morbus Scheuermann**. Die typische Rundrückenhaltung entsteht durch ein gestörtes Wachstum der Wirbelkörper. Sie bleiben zum Brustbereich hin schmaler als zum Rücken und werden keilförmig. Durch Gymnastik und eine der Wachstumsstörung angemessene sportliche Betätigung können eventuelle Folgen weitgehend begrenzt werden. Das sollten Sie jedoch mit dem Arzt besprechen, denn unsachgemäßes „Trimmen“ kann die Krankheit verschlimmern.

Auch die häufigste Form der **Skoliose** kann bereits bei Kindern – vor allem Mädchen – um das vierte und zehnte Lebensjahr herum auftreten und sich vor allem in der Pubertät aufgrund von Wachstumsschüben noch verstärken. Die Erkrankung, deren Ursachen bisher unbekannt sind, zeigt sich an einer seitlichen Verdrehung oder Verkrümmung der Wirbelsäule.

Fällt Ihnen bei Ihrem Kind ein unterschiedlicher Schulterstand oder eine stark ausgeprägte S-förmige Wirbelsäule auf, bemerken Sie bei ihm einen einseitigen Rippenbuckel, wenn es sich mit gestreckten Beinen nach vorn beugt, sollten Sie bald den Arzt konsultieren.

Behandelt wird mit Physiotherapie, bei stark ausgeprägter Krümmung kann auch ein Korsett oder – später – eine Operation erforderlich werden.

Chronische Muskelverspannungen

Solche Beschwerden können viele Ursachen haben. Bleiben eine Verspannung oder Kopfschmerzen, die vom Nackenbereich ausgehen, dauerhaft bestehen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Wenn Sie keine organischen Ursachen finden, kann der Grund auch in einer emotionalen Belastung bestehen: einem negativen Erlebnis, das Sie noch nicht verarbeitet haben, Dauerstress oder Ängsten. Scheuen Sie dann nicht den Weg zum Psychologen.

Geben Sie acht auf Ihren Rücken und leben Sie rückenfreundlich. Viele Wohltaten für den Rücken steigern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden. Bewegung – ob Tanzen, Sport oder Gymnastik – macht Spaß und bringt Sie in Schwung.

Mehr zu Behandlungsmöglichkeiten: <http://schmerzliga.de/rueckenschmerzen.html>

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](https://www.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](https://www.hkk.de)

hkk67081 (10/23)