

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!

Rückengesundheit beruht v. a. auf ausgiebiger und abwechslungsreicher Bewegung. Die meisten Menschen haben zu schwache Rückenmuskeln, die eine übermäßige S-Form (Hohlkreuz, Rundrücken) sowie Verdrehungen und Seitverbiegungen (Skoliose) der Wirbelsäule zulassen, was die Degeneration von Wirbeln und Bandscheiben beschleunigt. Vermeiden Sie Übergewicht, denn jedes zusätzliche Kilo belastet Ihre Wirbelsäule. Bleiben Sie so aufrecht, als sei Ihr Hinterkopf an einer Schnur aufgehängt. Bereits zwei halbe Stunden Rückentraining (BKK, Fitnessstudio) pro Woche zeigen Wirkung. Übungen zu Hause: z. B. auf dem Bauch liegend Kopf und gestreckte Arme und Beine immer wieder anheben und halten, auch wechselseitig (linker Arm mit rechtem Bein usw.), evtl. mit Gewichtsman-

schetten an Armen und Beinen (0,5–2 kg). Trainieren Sie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit Ganzkörpersportarten wie Skilanglauf, Fitnesstraining, Nordic Walking oder Schwimmen. Einseitige Bewegung wie Laufen, Rudern oder Ballsport sollten durch gezieltes Rückentraining ergänzt werden. Extreme oder ruckartige Bewegungen wie bei Golf, Squash, Turnen, Gewichtheben oder Tennis schaden dem Rücken. Ergänzend tragen Massagen, Wärmeauflagen (z. B. warme Wickel oder Gelbeutel) und Sauna zur Entspannung der Muskulatur und damit zur Schmerzfreiheit bei, ebenso wie Stressmanagement (evtl. mit Verhaltenstherapie) und regelmäßige Entspannungsübungen mit Yoga, Tiefmuskelspannung oder autogenem Training.

Was versteht man eigentlich unter ...?

● Bandscheibenvorfall (Discusprolaps)

Die durch langjährige Fehlbelastungen vorgeschädigte Bandscheibe – zu 97 % im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule – wölbt sich unter Druck oder reißt (z. B. beim Anheben), worauf Teile davon auf das Rückenmark oder häufiger die daraus entspringenden Spinalnerven drücken können, mit meist einseitig ausstrahlenden Schmerzen, häufig über das Gesäß ins Bein (Ischiasnerv). Meist reichen Schonung und Physiotherapie als Behandlung aus. Treten jedoch Taubheitsgefühle oder Lähmungen auf, sollte umgehend gehandelt und evtl. eine Bandscheibenoperation vorgenommen werden.

● Hexenschuss (Lumbago)

Vorgeschädigte Wirbel oder Bandscheiben, Wirbelblockaden oder Muskelverspannungen können die Nervenfasern so überreizen, dass es zu heftigen positionsabhängigen (Kreuz)Schmerzen, Muskelverhärtung, Bewegungssperre bzw. Zwangshaltung kommt. Mit Bettruhe (wie beim Bandscheibenvorfall: Knie und Hüfte rechtwinklig angewinkelt) auf harter Unterlage, heißen Umschlägen sowie Wärmepflastern und -salben (wenn Wärme als angenehm empfunden wird) verschwinden die Beschwerden meist innerhalb weniger Stunden bis Tage.

● Skoliose

Die dauerhafte Seitverbiegung der Wirbelsäule bei gleichzeitiger Verdrehung entsteht hauptsächlich im Jugendalter, gefördert durch falsches Sitzen, Tragen und Bewegen während dieser Zeit. Um das Körpergleichgewicht aufrechtzuerhalten, nimmt die Skoliose eine S-Form an. Behandelt wird sie mit konsequentem Rückentraining, in schweren Fällen Korsett.

● Wirbelblockaden

Durch eine vorübergehende Fehlstellung von Wirbeln infolge Verspannungen und Fehlhaltungen entstehen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, häufig im Bereich der Brust- oder Halswirbelsäule. Meist verschwinden die Blockaden durch Bewegung oder Lockerung von selbst wieder oder lassen sich – besonders eindrucksvoll – durch sogenannte manuelle Techniken (z. B. Drehung oder Druck auf die Wirbelsäule) durch einen Therapeuten wieder lösen.

● Wirbelgleiten (Spondylolisthese)

Vor allem durch Verschleiß oder angeborene Fehlbildungen kann die Wirbelsäule instabil werden, wodurch sie über einen Wirbel – meist im Lendenwirbelbereich – nach vorne abgleitet. Dies führt zur schmerzhaften Wirbel- und Bandscheibenschädigung, später evtl. mit Nervenausfällen und Lähmungen. Die Therapie umfasst insbesondere ein Korsett sowie Physiotherapie – in schweren Fällen eine chirurgische „Einrenkung“.



Ratgeber



Starkes Rückgrat statt krummer Rücken

Gut für
Dich!



Stehen Sie, wo Sie bisher
gesessen haben.

Gehen Sie, wo Sie bisher
gestanden haben.

Laufen Sie, wo Sie bisher
gegangen sind.





Chronische Rückenschmerzen, vom gelegentlichen Ziehen bis zur Bewegungsunfähigkeit, betreffen rund ein Drittel der Bevölkerung und sind für mehr als die Hälfte der Frühberentungen verantwortlich. Galt früher schwere körperliche Arbeit als Hauptursache, so stehen heute Stress, Fehlbelastungen und -haltungen sowie Bewegungsmangel im Vordergrund. Mit richtigem Sitzen, Liegen und Heben sowie regelmäßiger abwechslungsreicher Bewegung sind Sie auf der sicheren Seite.

Wirbelsäule – ein statisches Kunstwerk

Mit dem aufrechten Gang begannen beim Menschen auch die Rückenprobleme. Denn die Wirbelsäule musste fortan ein Vielfaches der ursprünglichen Belastung aus-

halten und eine S-Form einnehmen, die zwar Belastungen abfedert, aber – besonders im Lendenwirbelbereich („Kreuz“) – große Hebelkräfte entstehen lässt. Deshalb puffern 23 Band-

scheiben aus derbem Fasernorpel um einen wasserreichen Gallertkern zwischen den Wirbeln Druck- und Stoßbelastungen ab, wie sie beim Laufen, Drehen oder Beugen entstehen. Ein dichtes Geflecht

aus Bändern und Muskelsträngen sowie über 40 kleine Gelenke zwischen den Wirbelfortsätzen halten die Wirbelsäule dabei gleichzeitig stabil und beweglich.

Wenn das Gerüst wackelt

Wenn sich durch einseitige Belastung oder Bewegungsmangel Bänder lockern und Muskeln verspannen, erhöht sich der Druck auf Wirbel und Bandscheiben, die zunehmend horizontal beweglicher werden. Hierdurch wird die Wirbelsäule als Ganze instabiler. Gereizte Schmerzfasern erhöhen wie-

derum die Muskelverspannungen. Kritisch wird es, wenn Wirbel oder Bandscheiben auf das Rückenmark oder daraus austretende Spinalnerven drücken oder, wie beim Bandscheibenvorfall, sogar eine Bandscheibe unter dem massiven Druck reißt.

Hauptursache: stress- und haltungsbedingte Verspannungen

Meist sind jedoch nicht Wirbelsäulenschäden, sondern Muskelverspannungen für Rückenschmerzen verantwortlich. Sie lassen sich als schmerzhafte Verhärtungen seitlich der Wirbelsäule tasten. Zu den wichtigsten Ursachen zählen seelischer Stress, fehlende Bewegung, Fehlhaltungen (z. B. Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliose), falsche (Büro)Stühle, Schuhe und Matratzen. Die Verhärtung kann auf Nerven

der Umgebung drücken, die darauf „gereizt“ reagieren. Durch die wechselseitige Verstärkung von Verspannung, Stress und Schmerz nehmen die Probleme unbehandelt häufig zu. Mitunter können sie sich über den gesamten Rücken bis zum Kopf sowie über den Gesäßbereich („Ischias“) in Richtung Ferse erstrecken und Bewegungsfreiheit und Lebensqualität deutlich einschränken.

Damit liegen Sie richtig: rückengesunde Matratze

Matratzen sollten einen festelastischen Widerstand bieten (z. B. Kaltschaum oder hochwertiger Naturlatex), mindestens 15–18 cm dick und 20 cm länger als der Körper sein. Sie sollten hart genug, aber noch angenehm, liegen – je schwerer der Nutzer, desto härter die Matratze. Scheinbare Marktschlagler mit „Formgedächtnis“, mehreren Zonen,

Luft- oder Wasserfüllung haben sich in punkto Rückengesundheit nicht bewährt. Nach spätestens zehn Jahren sollten Sie die Matratze austauschen. Eine Matratzenauflage vergrößert zusätzlich Komfort und Atmungsaktivität. Auf dem Rücken liegend in einem gut belüfteten, kühlen Raum schläft es sich am gesündesten.



Gesund sitzen – richtige Sitzmöbel

Richtig sitzen heißt entspannt sitzen. „Lümmeln“ kann hierbei gegenüber steifer Manierlichkeit punkten, während sich Kniehocker oder Pezzibälle nicht durchgesetzt haben: Lange in einer bestimmten Haltung zu verharren, führt zur Verspannung. Es kommt einer-

seits auf Abwechslung an, andererseits auf ausreichende Oberkörperspannung sowie Rückenentlastung. Wechseln Sie oft die Sitzposition, räkeln, bewegen und strecken Sie sich immer wieder und stehen Sie möglichst oft auf. Geeignete Sitzmöbel – ob Bürostuhl, Auto-

sitz oder Sofa – müssen durch eine geschwungene Lehne im Lendenwirbelbereich („Kreuz“) die Brustwirbelsäule sanft anheben. Sie sorgen meist schon beim Probesitzen spontan für Wohlgefühl und Schmerzfreiheit. Bürostühle sollten über eine in Höhe, Neigung und Widerstand verstellbare Rückenlehne verfügen. Die Sitzfläche sollte unabhängig von der Rückenlehne in Höhe und Neigung verstellbar und leicht

nach vorne geneigt sein, das Becken auch beim Zurücklehnen direkt an der Lehne anliegen. So bleibt der Oberkörper stabil und fällt nicht in den Rundrücken. Höhenverstellbare Armstützen sorgen für zusätzliche Entlastung. Menschen unter 1,65 oder über 1,85 m benötigen spezielle Sitzmöbel, da für sie die Standardsitzflächen und -lehnen zu kurz bzw. zu lang sind.

Schuhe – fester Halt statt Wackelpartie

Eine entspannte, aufrechte Körperhaltung hängt eng mit der Fußstellung und -führung zusammen. Daher sollten Schuhe – auch zu Hause – bequem und griffig sein, fest anliegen, abrollen und über

eine gepolsterte Sohle ohne Absätze verfügen. Ideal sind hochwertige Lauf-, Trecking- oder Walkingschuhe, die jeweils auch als salonfähige Ausführungen „im Frack“ erhältlich sind.

„Aus den Beinen“ heben und tragen

Durch falsches Heben und Tragen kann sich der Druck auf die unteren Bandscheiben auf bis zu 350 kg erhöhen. Besonders wer Kinder oder Pflegebedürftige betreut oder handwerklich tätig ist, hebt und trägt täglich bis zu mehreren Tonnen. **Wichtig: Heben Sie die Last mit geradem Rücken und möglichst auf-**

recht aus den Beinen heraus an, z. B. mit leicht gegrätschten Beinen in die Hocke gehen. Verteilen Sie Lasten auf beide Arme – selbst Einkaufs- oder Aktentaschen verursachen andernfalls Rückenschmerzen. Erkennen Sie aber auch die Grenzen Ihrer Belastbarkeit: Niemand muss sich körperlich überlasten.