

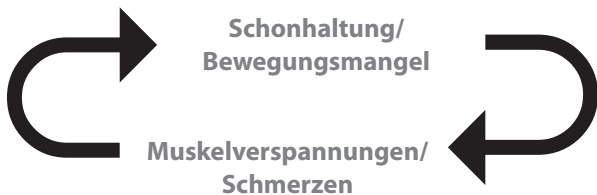


Der gesunde Rücken

Rückenschmerzen
vorbeugen und heilen

Volkskrankheit Rückenschmerzen

„Ich habe Rücken“. Den Satz kennen viele Menschen aus eigener schmerzlicher Erfahrung nur allzu gut. Betroffen sind sowohl Kinder als auch Erwachsene. Doch wo kommen Rückenschmerzen her? Oft wird Verschleiß als Übeltäter vermutet, aber das ist eher selten und auch erst mit zunehmendem Alter der Fall. Die Hauptursache sind Muskelverspannungen, die meistens durch Bewegungsmangel, Stress, Übergewicht oder körperliche Schwerarbeit entstehen. Und was machen die meisten, wenn der Rücken weh tut? Sie bewegen sich noch weniger und nehmen eine unnatürliche Schonhaltung ein, um Schmerzen zu vermeiden. Die Folge sind noch mehr Schmerzen und man gerät in einen Teufelskreislauf, der nur schwer zu durchbrechen ist.



Was kann man gegen diesen Teufelskreislauf tun? Die Antwort ist: Am besten gar nicht erst reinkommen! Diese kleine Broschüre soll Ihnen helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. wieder loszuwerden, wenn es Sie dann doch mal erwischt hat.



Vorbeugende Maßnahmen

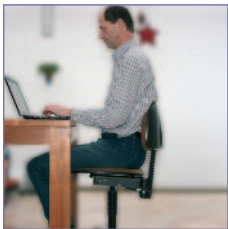
1. Bewegung

Viele Menschen gehen einer sitzenden Tätigkeit nach, oft stundenlang und vor dem Computer. Bewegung ist der beste Ausgleich dafür. Die braucht nicht gleich in Hochleistungssport auszuarten. Es hilft schon, wenn man mal die Treppe nimmt statt den Aufzug, mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt statt mit dem Auto, zu Fuß zum Einkaufen oder zum Briefkasten geht. Ab und zu noch ein Spaziergang, ein wenig Gartenarbeit und ein flottes Tänzchen am Wochenende, dann hat man schon eine Menge getan. Alles in allem eine Stunde am Tag wäre ideal.



2. Richtiges Sitzen

Richtiges Sitzen fängt beim richtigen Stuhl an. Er sollte kippsicher und höhenverstellbar sein. Die Sitzhöhe sollte in etwa so hoch sein, wie der Unterschenkel lang ist. Die Sitzfläche und die Rückenlehne sollten körpergerecht geformt sein. Nutzen Sie die Sitzfläche ganz aus, indem Sie das Gesäß bis an die Rückenlehne schieben. Wenn Sie sich dann locker gegen die Rückenlehne lehnt, sitzen Sie gerade. Auch beim Sitzen kann man sich bewegen, indem man ab und zu die Sitzposition ändert. Sitzen Sie aktiv und dynamisch!



Vorbeugende Maßnahmen

3. Richtiges Heben und Tragen

Falsches Heben und Tragen belastet die Wirbelsäule. Deshalb ist es wichtig, dass man Gegenstände nicht hochhebt, indem man sich nach vorne beugt. Vielmehr geht man mit geradem Rücken in die Hocke, spannt die Bauchmuskeln an und hebt den Gegenstand körpernah nach oben.



4. Richtiges Liegen

Auch beim Liegen sollte die Wirbelsäule möglichst gerade sein. Die Matratze sollte nicht durchgelegen und das Kopfkissen nicht zu groß bzw. zu hoch sein, damit der Kopf nicht abknickt. Vermeiden Sie Verspannungen durch Kälte und Luftzug. Im Schlafzimmer sollten ca. 18 Grad sein.



5. Entspannen Sie sich!

Eine belastete Seele belastet auch den Rücken. Lassen Sie mal Fünfe gerade sein, gönnen Sie sich was Gutes und lassen Sie sich verwöhnen. Schaffen Sie einen Ausgleich zum Alltagsstress, z.B. durch ein Treffen mit Freunden, einen gemütlichen Abend zu zweit, einen Gang in die Sauna oder Yoga.



Rückenübungen

1. Rückenfreundliche Sportarten

Es gibt viele Sportarten, die günstig für den Rücken sind, wenn sie richtig ausgeführt werden. Dazu gehören z.B. Walking, Schwimmen (in Rückenlage), Radfahren (mit geradem Rücken), Tanzen, Wandern und Skilanglauf (kein Alpin!). Weniger geeignet sind z.B. Fußball, Rudern, Tennis und Golf.

2. Dehnübungen

Dehnübungen fördern die Beweglichkeit und entspannen die Muskeln. Gedeht werden nicht nur die Rücken-, sondern auch die Schulter-, Nacken-, Arm-, Bein- und Brustmuskulatur. Langsam dehnen! Vermeiden Sie veraltete Übungen wie Rumpfbeuge, Hürdensitz, Kopf- und Rumpfkreisen.

3. Rückentraining

Das Rückentraining dient zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Nur starke Rückenmuskeln können die Wirbelsäule stabilisieren. Es gibt Übungen mit Latexband, Schwingstab, Gymnastikball und ohne Hilfsmittel. Nutzen Sie die Dehnübungen zum Aufwärmen.



Hilfe bei Rückenschmerzen

Sollte es Sie doch einmal erwischt haben, dann kommt hier zunächst die gute Nachricht: In den meisten Fällen sind Rückenschmerzen wie Schnupfen, sie verschwinden auch wieder. Es gibt zum Glück Möglichkeiten, die Schmerzen zu lindern. Regel Nr. 1 ist wieder die Bewegung. Man sollte zwar den Rücken schonen, was aber nicht heißt, dass man sich ins Bett legt. Spaziergehen ist da die bessere Lösung, weil dabei die Rückenmuskeln sanft massiert werden. Ist schmerzfreies Bewegen nicht möglich, können zur Unterstützung Schmerzmittel (maximal 3 Tage) genommen werden. Auch Wärme (z.B. Heizkissen, Wärmepflaster, Sauna) kann helfen, Muskelverspannungen zu lösen und den Schmerz zu lindern. Bei einem Saunagang kann man sogar noch die Seele baumeln lassen, was der Heilung auf jeden Fall dienlich ist. Eine Übung zur Entlastung der Wirbelsäule ist die Stufenlagerung. Achten Sie auf einen warmen Untergrund!

Sind die Schmerzen nach 3 Tagen unverändert oder treten Taubheitsgefühle auf, sollten Sie zum Arzt! Er wird mit Ihnen nach der Diagnose das weitere Verfahren abstimmen. Neben medikamentöser Behandlung können das auch Krankengymnastik, Massagen, Chiropraktik oder Akupunktur sein. Eine Operation ist glücklicherweise nur noch selten nötig.

Wichtiger Hinweis: Die Tipps in dieser Broschüre können einen Arztbesuch nicht ersetzen!