



## Bewusst leben: Gesunder Rücken



Mehr Leistung. Mehr Service.

## Vorwort

Etwa 62% der Erwachsenen leiden hierzulande mindestens einmal im Jahr an Rückenbeschwerden, selbst unter den Schulkindern ist es bereits fast die Hälfte.

Jährlich wird aus diesem Grund etwa 31 Mio. Mal der Arzt aufgesucht. Die meisten Patienten leiden unter akuten Rückenschmerzen, die maximal drei Monate anhalten. Bei etwa 20% sind die Beschwerden chronisch.

Für Behandlung und Arbeitsausfälle aufgrund von Rückenbeschwerden entstehen Jahr für Jahr Kosten in Höhe von ca. 50 Mrd. Euro. Etwa ein Fünftel aller Frühberentungen geht auf das Konto von Skelett- und Muskelerkrankungen.

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

Über die Ursachen von Rückenbeschwerden und geeignete Maßnahmen der Vorbeugung informieren wir Sie in diesem Falblatt. Wir hoffen, Ihnen mit unseren Hinweisen ein wenig den Rücken stärken zu können.

### Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



4. Auflage  
Stand: 1. Januar 2020 · GK721046  
© PRESTO Gesundheits-  
Kommunikation GmbH  
[www.presto-gk.de](http://www.presto-gk.de)

## 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 in Zwangshaltung vor dem PC – führen ebenfalls zu Haltungsschäden und sind die Hauptursache für Verspannungen der Muskulatur.

Immer häufiger werden Rückenschmerzen auch durch psychische und soziale Belastungen – z. B. 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.

## Rückenfreundliches Verhalten

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 auf 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.

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:

- 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 an (niemals ruckartig!).
- 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.

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. Ihr Bett sollte mindestens 20 cm länger als Ihre 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**

Mit solch kleinen Tricks wie den folgenden, die sich spielend einfach in den Tagesablauf integrieren lassen, erzielen Sie bei konsequenter Umsetzung schon eine große Wirkung:

- 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 die Ausdrucke vom Drucker oder den Kaffee aus der Kantine nicht von Ihren netten Kollegen mitbringen, gehen Sie solche kurzen Wege besser selbst.
- Auch Haus- und Gartenarbeit bringen Bewegung. Delegieren Sie diese Aufgaben nicht immer an andere.

### **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.

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

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

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

**Beweglichkeitsübung** (nicht für Patienten mit akuten Bandscheibenproblemen geeignet)

- *Gehen Sie in den Vierfüßlerstand (auf Hände und Knie). 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**



- *Bitte gehen Sie in den Vierfüßlerstand (auf Hände und Knie), 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.*

## Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur



- Bitte legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit an. Die Füße stehen fest auf dem Boden, die Arme liegen gestreckt neben dem Körper. Heben Sie nun den Oberkörper, Kopf und die gestreckten Arme an, bis sich beide Hände außen neben den Knien befinden. Drehen Sie den Oberkörper jetzt langsam nach links, bis sich die rechte Hand außen neben dem linken Knie befindet. Gleichzeitig beugen Sie den linken Arm und stützen mit der linken Hand Ihren Nacken ab.

Halten Sie diese Position drei Sekunden lang. Achten Sie darauf, dass Ihre Hand neben dem Knie bleibt. Gehen Sie dann in die mittlere Position (beide Arme waagrecht gestreckt) zurück und führen Sie die Übung zur rechten Seite hin aus.



## Unser Tipp

- *Führen Sie jede der aufgezeigten Übungen nach Möglichkeit zehnmal aus. Pausieren Sie dann kurz und wiederholen Sie jede Serie noch zweimal.*

## Entspannung der Rückenmuskulatur

Wärme und Massagen sowie Übungen zur Tiefenmuskelentspannung sind die bewährten Mittel gegen Muskelschmerzen:

- **Wärme** regt die Durchblutung der Muskulatur an und hebt Stoffwechselbremsen in dem verspannten Gewebe auf. Folgende Wärmeanwendungen bieten sich an: warmes Bad mit Badezusätzen wie Heublumen, feuchtwarme Wickel, Wärmflasche, Körnerkissen, Heizdecke.
- **Massagen** regen die Durchblutung von Haut und Muskulatur an. Die dadurch hervorgerufene Lockerung des Gewebes kann durch gezielte Massagegriffe (evtl. unterstützt durch Anwendung eines Massageöls) beschleunigt werden. Zu empfehlen sind Massagen bei verspannter Schulter-Nacken-Muskulatur.
- 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 in Kursen erlernen. Wir sagen Ihnen gern, wo ein solcher Kurs in Ihrem Wohnumfeld stattfindet.

## 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.

### Überblick: Häufige Rückenkrankheiten

**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 Bereich des Rückens 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, Schwimmen) 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 das Vermeiden übermäßiger Belastungen.

**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.

## Wir sind gern für Sie da!

Unser Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Informationen und Tipps, um sich gesund zu erhalten?

Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner.

### Setzen Sie sich einfach mit uns in Verbindung!

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)



Mehr Leistung. Mehr Service.