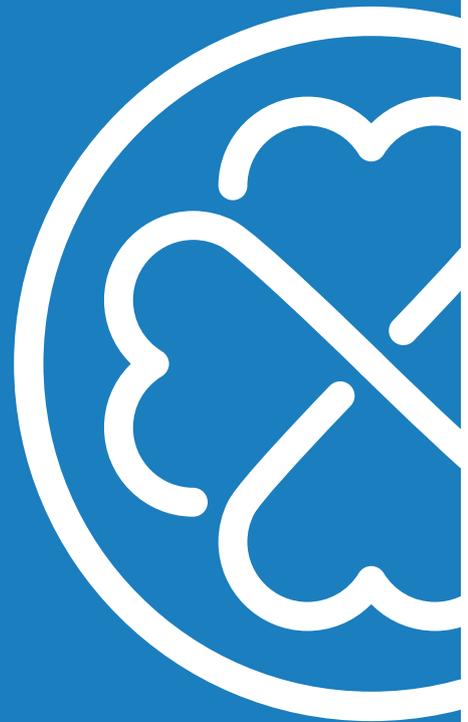


# Gesunder Rücken

Praktische und umsetzbare  
Tipps für den Alltag



# Vorwort

Rückenschmerzen sind mittlerweile ein Volksleiden geworden. 90 % der Rückenbeschwerden haben gar keine konkrete Ursache, sondern sind bedingt durch unseren Lebensstil – zu wenig Bewegung, langes Sitzen, Fehlhaltungen, Stress und häufig kommt noch Übergewicht dazu – bis zu 70 % aller Österreicher leiden zumindest einmal im Leben darunter.

Es gibt verschiedene Formen der Rückenschmerzen, sie können akut oder chronisch auftreten, in jeden Fall aber kann man was dagegen tun. Wie immer ist auch hier die Früherkennung von Risikofaktoren wie z.B. zu schwache Rückenmuskulatur ein wichtiger Bestandteil in der Vorsorgemedizin um Defizite rechtzeitig auszugleichen.

Wie bleibt unser Rücken gesund und was kann man vorbeugend tun? Was hilft bei Schmerzen?

Dieser Ratgeber soll eine kurze Übersicht über Vorbeugung, Verlaufsformen und möglichen Therapieempfehlungen geben.

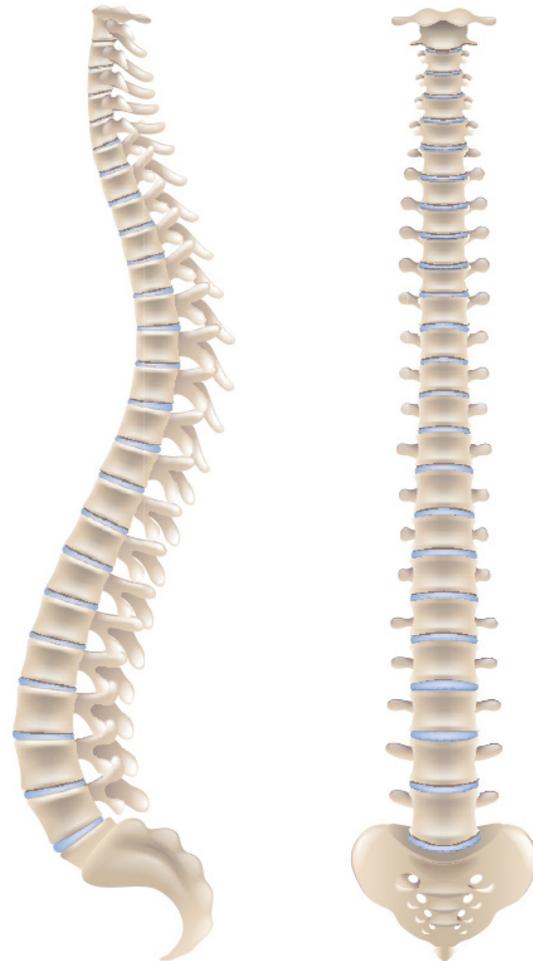
Susanne Hoffinger  
akadem. Gesundheitsmanagerin  
Geschäftsführerin

# Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist das tragende Element in unserem Körper und trägt Kopf, Rumpf mit Rippen, Schultern, Arme und Beine. Sie besteht aus 26 Wirbeln und gliedert sich in Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, Kreuzbein und Steißbein, 23 Bandscheiben und rund 150 verschiedene Muskeln, die für Stabilität und Bewegung sorgen. Im Wirbelkanal sitzt das Rückenmark und somit das zentrale Nervensystem, auch viele Blutzellen werden dort gebildet.

Die Wirbelsäule ist durch die seitlichen Krümmungen dynamisch und kann Erschütterungen und Belastungen gut abfedern. Die Bandscheiben (gelartiger Kern), die sich zwischen den Wirbelkörpern befinden, haben somit die Funktion – vergleichbar mit einem Stoßdämpfer – und bewirken, dass die Wirbelsäule mehrdimensional beweglich ist.

In der Vorsorgemedizin setzen wir das Wirbelsäulenscreening mittels MediMouse® Messgerät zur Früherkennung von Haltungs- und Bewegungsdefiziten ein. Im Gegensatz zum „statischen“ Röntgen wird hier eine Funktionsanalyse durchgeführt und z.B. verringerte Wirbelabstände können früh erkannt werden und oft nur mit einfachen, regelmäßig durchgeführten Übungen in den Griff zu bekommen und damit weiteren Beschwerden vorzubeugen. Auch hier gilt Bewegung und Stärkung der Muskulatur ist die beste Vorbeugung und lindert auch bereits bestehende Beschwerden.



# Rückenschmerzen

Der Begriff "Rückenschmerz" bezeichnet kein einheitliches Krankheitsbild, die Beschwerden können akut auftreten oder chronisch verlaufen, es können körperliche Anstrengungen oder psychische Belastungen die Auslöser sein.

Bereits geringe Abweichungen der Wirbel von ihrer vorgesehenen Position können Druck auf die Nerven ausüben und somit Ursachen für Rückenschmerzen sein:

- Verspannungen und verkürzte Muskulatur
- Überbeanspruchung der Gelenke
- Nervenentzündung – häufig betroffen ist der Ischiasnerv
- Bandscheibenvorfall
- Strahlungsschmerz ausgelöst durch Erkrankungen der Organe (z.B. Nieren, Blase, Gebärmutter)

Entscheidend für Diagnose und Therapie ist auch die Häufigkeit der Schmerzen: diese können einmalig (auf Grund körperlicher Überbelastung), rezidivierend (treten also in regelmäßigen Abständen auf) oder anhaltend (z.B. bei Bandscheibenvorfall) auftreten.

Die Behandlung von Rückenschmerzen ist daher von der Ursache abhängig. Diagnostische Schritte durch den Arzt:

- Ausführliche Anamnese
- Abklärung der Schmerzsituation – akut oder chronisch und Einstufung der Schmerzintensität
- Abklärung ev. zusätzlicher psychischer Belastungsfaktoren
- Weiterführende Untersuchungen wie Röntgen, MRT usw.

Nach der Abklärung durch den behandelnden Arzt sind therapeutische Maßnahmen z.B. durch Physiotherapeuten oder Osteopaten ratsam, um eine Veränderung der Haltung, Gangbild, Entspannung und Stärkung der Muskulatur nachhaltig zu bewirken. Leichte Bewegung wie ein Spaziergang oder gezielte Rückenübungen können bei akuten Beschwerden helfen. Durch den Schmerz verspannte Rückenmuskeln können dadurch gelockert werden und die Durchblutung gefördert.

Auch Wärmezufuhr in Form von Wärmeflaschen, Infrarot oder warmen Duschen lösen die Muskelverspannung. Langes Sitzen oder Liegen ist in den meisten Fällen kontraproduktiv und kann die Beschwerden verstärken.

Nach Abklingen der Schmerzen ist Sport die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen. Eine starke Rückenmuskulatur stützt die Wirbelsäule und beugt Abnützungen vor. Sport kräftigt aber nicht nur die Muskulatur, sondern hilft unsere Stresshormone abzubauen.

Die besten Sportarten für den Rücken sind Rückentraining (z.B. Kieser Training), Nordic walking und Schwimmen (vor allem Rückenschwimmen).

Wichtig und oft vernachlässigt ist die Schlafsituation. Harte Matratzen sind nicht empfehlenswert und weit überholt. Das Bettsystem, bestehend aus Lattenrost und Matratze muss sich an das Gewicht und die Körperform anpassen, um so optimal zu Stützen.

Wichtig ist auch der Kopfpolster. Optimaler Härtegrad, Form und Größe kann Muskelverspannung im Nacken und Schulterbereich vorbeugen oder lindern. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten, die Investition in ein gutes Schlafsystem lohnt sich!

## Wie kann man Rückenschmerzen vorbeugen?

Man kann im Alltag bereits viel tun, um Rückenschmerzen gar nicht entstehen zu lassen. Dazu gehört richtiges Heben und Tragen, egal ob es nur ein Einkauf ist, den Sie tragen oder ins Auto reinheben oder beruflich bedingt viel Heben, ein Hexenschuss kann schon durch eine einzige falsche Bewegung verursacht werden.

Auch ein Rückenfreundlicher Arbeitsplatz und die richtige Sitzposition im Auto sind wichtige Maßnahmen in der Vorbeugung.

Bringen Sie Schwung in Ihren Alltag und bauen Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Tagesablauf ein – fahren Sie kurze Strecken mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß, nehmen Sie die Treppe, statt den Lift.

# Bandscheibenvorfall

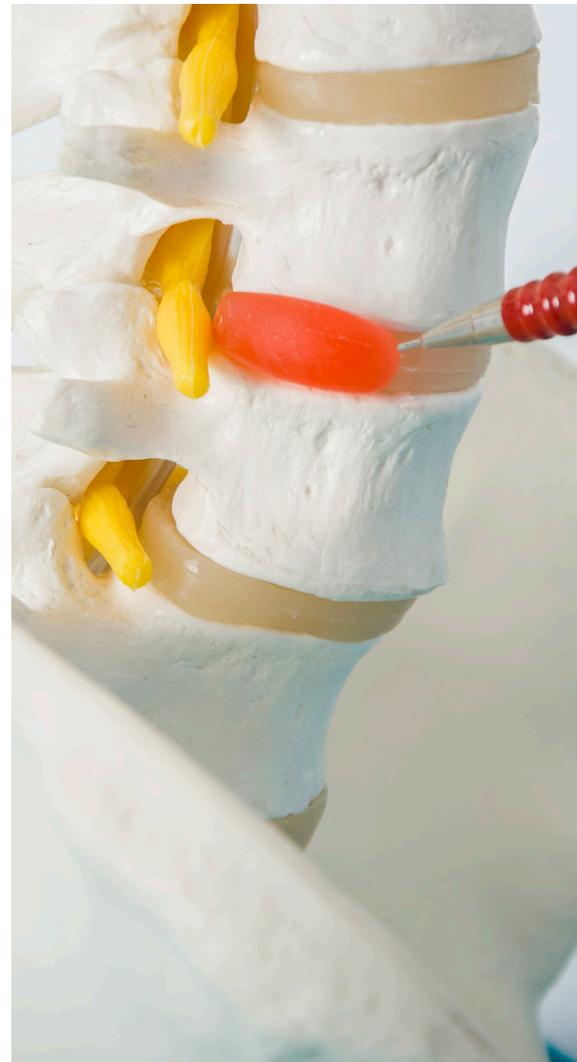
Bei einem Bandscheibenvorfall (Diskusprolaps) handelt es sich um eine Vorwölbung der Bandscheibe zwischen den Wirbelkörpern. Bandscheiben werden unter Belastung – z.B. beim Laufen dünner, weil sie an Flüssigkeit verlieren, im Laufe eines Tages kann das bis zu 2 cm von der Körpergröße ausmachen.

Im Laufe eines Lebens nutzen sie sich „normal ab, daher ist die ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit (pro Tag sollten es 2 Liter sein) und die Stärkung der Rückenmuskulatur, um Wirbelsäule und Bandscheiben zu entlasten ein wichtiger Faktor.

Zu einem schmerzhaften Bandscheibenvorfall kommt es, wenn Fehlbelastungen- und Fehlhaltungen zu einer Ausbeulung der gelartigen Masse im inneren der Bandscheibe führen. Je nach Grad der Schädigung (man unterteilt in 3 Grade) entwickeln sich die Symptome.

## Welche Symptome können auftreten?

- Einschränkungen der Beweglichkeit
- Kribbeln und Sensibilitätsstörungen
- Husten oder Niesen wirken Schmerzverstärkend
- Starke Schmerzen im Bereich der betroffenen Rückenmarksnerven, die je nach betroffener Region bis in die Arme oder Beine ausstrahlen können.



## Wie erfolgt die Behandlung?

Grundsätzlich hängt die Behandlung von der Form und Schwere des Bandscheibenvorfalls ab und natürlich vom Grad der Schmerzen. Die meisten PatientInnen werden „konservativ“ (ohne Operation) behandelt.

- Medikamente zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung
- Injektionen im Bereich der Wirbelsäule
- Physikalische und manuelle Therapien
- Physiotherapie (Bewegung, Entspannung und Entlastung)

Man muss mit ca. 4-6 Wochen Therapie rechnen, je nach Schweregrad und Verlaufsform. Die Therapie sollte dem jeweiligen „Schmerzstadium“ angepasst sein. Physiotherapien sind besonders empfehlenswert, da diese genau an den Heilungs- und Schmerzverlauf angepasst werden und Muskulatur entlasten. Durch die abgestimmte moderate Bewegung kommt es zu einer besseren Durchblutung und somit auch zu einer Schmerzlinderung. Körperliche Aktivität ist in jedem Fall besser als Bettruhe!

Wichtig ist die Aufnahme von Flüssigkeit – hier werden mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag in Form von Wasser oder ungesüßter Tee empfohlen.

Auch die Einnahme von pflanzlichen Wirkstoffen – hier vor allen Bambusextrakt (z.B. Vertebene rezeptfrei in der Apotheke erhältlich) zum Auffüllen der Bandscheiben hat sich bewährt. Bitte nur zusätzliche Wirkstoffe, auch wenn sie pflanzlich sind, mit dem behandelnden Arzt abstimmen.

## Bandscheibenvorfall vorbeugen

Ein Bandscheibenvorfall kommt meist nicht einfach so aus heiterem Himmel. Oftmals bringen schon kleine Veränderungen ihrer täglichen Gewohnheiten sehr viel. Ausreichende Bewegung ist dabei das Wichtigste. Sportliche Aktivitäten wie Wandern, Nordic Walking, Schwimmen und Rückentraining sind sehr gut als Präventionsmaßnahmen geeignet.

Auch gezielter Stressabbau (Sport, Entspannungstraining, Yoga, usw.) spielt dabei eine wichtige Rolle. Häufig geht ein Bandscheibenvorfall mit einer länger andauernden hohen Stressbelastung einher. Stress erzeugt Verspannungen, und damit Bewegungseinschränkungen und Fehlhaltungen.

# Weitere Beschwerden der Wirbelsäule

## Hexenschuss

Bei einem Hexenschuss (Lumbago, Lumbalgie) handelt es sich um plötzlich auftretende, heftige und stechende Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, der eine oft sehr starke Bewegungseinschränkung hervorruft.

Ausgelöst wird der Schmerz oft durch normale Alltagsbewegungen wie Heben von Gegenständen, schnelles Bücken oder abrupte Drehbewegungen.

Je nach Schmerzreaktion reicht die Therapie von schmerzstillender und entzündungshemmender Injektion, über entzündungshemmende Salben, Wärmepflaster, Moorpackungen und warme Duschen. Ein Tape unterstützt in der Bewegung und man sollte es auch ein paar Tage nach dem „akuten Ereignis“ weitertragen.

## Skoliose

Bei der Skoliose handelt es sich um eine seitliche Wirbelsäulenverkrümmung (Rotation). Dabei sind einzelne Wirbelkörper verdreht (Torsion), was zu einer sichtbaren Fehlhaltung führt.

Meist ist die Ursache für eine Skoliose nicht bekannt und man unterscheidet auch hier je nach Ausprägung in 3 Grade (leicht, mittel, schwer).

Typische Anzeichen für Haltungsfehler sind:

- Beckenschiefstand
- Schulterniveau-Schiefstellung
- Vorstehen eines Schulterblattes
- Asymmetrischer Brustkorb

Je nach Ausprägung kommt es zu unterschiedlichen Beschwerden und Verspannungen. Grundsätzlich kann man einer Skoliose nicht vorbeugen, oft sind auch genetische Faktoren im Spiel.

Da sich Skoliose aber oftmals schon im Kindes- und Jugendlichenalter abzeichnet kann man durch Früherkennung und frühen Therapiebeginn mit Physiotherapeuten das Voranschreiten stoppen und Beschwerden durch Fehlhaltung lindern.

## Spondylarthrose

Darunter versteht man die degenerative Veränderung der Wirbelsäule, verläuft meist chronisch und tritt am häufigsten im Bereich der Lendenwirbelsäule auf, kann aber auch andere Abschnitte der Wirbelsäule betreffen.

## Spondylitis

Darunter versteht man die entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule. Diese greift oft auch auf die Bandscheibe über.

In beiden Fällen erfolgt die Abklärung durch den Arzt und die Einleitung der weiterführenden Maßnahmen, wie Schmerztherapie, physikalische Behandlungen und aktive Physiotherapie und Osteopathie. Darüber hinaus gibt es begleitend noch pflanzliche Medikamente, die schmerzstillend und entzündungshemmend wirken wie z.B. Weihrauchkapseln, Teufelskrallen Tabletten und hochdosierte Vitamin C Infusionen mit pflanzlichen Entzündungshemmer. Die alternative oder zusätzliche Einnahme zur Schulmedizin sollte aber mit dem therapieführenden Arzt abgesprochen werden.

## Morbus Bechterew

Morbus Bechterew ist eine chronisch-entzündliche rheumatische Erkrankung, die vorwiegend die Wirbelsäule und das Becken befällt.

Es kann zu Gelenksteifigkeit und damit verbundener Bewegungseinschränkung bis hin zu Fehlstellungen der Wirbelsäule kommen.

Die Entstehung dieser Erkrankung kann durch eine Störung des Immunsystems oder genetische Faktoren begünstigt werden. Durch eine frühzeitige Therapie können sowohl die Beschwerden als auch das Fortschreiten der Krankheit gelindert werden.

# Ihr 5-Minuten Trainingsprogramm

## Übung 1: Theraband & Bein

Diese Übung trainiert das Gleichgewicht und stärkt die Arm- und Nackenmuskulatur

Stellen Sie sich mit einem Bein in die Mitte Ihres Therabandes, ziehen Sie das andere Bein nur so hoch an, wie Sie das Gleichgewicht halten können und ziehen Sie die Enden des Bandes mit beiden Händen gleichzeitig hoch. Arme sollen gestreckt sein, Rücken gerade. Halten Sie die Position 30 Sekunden, dann wechseln Sie das Bein.

## Übung 2: Theraband & Oberkörper

Diese Übung trainiert Arme, Nacken und obere Rückenmuskulatur – hilft bei Verspannungen

Stellen Sie sich gerade hin, Beine leicht auseinander, damit Sie einen festen Stand haben. Halten Sie das Theraband in Brusthöhe vor Ihren Körper und ziehen Sie langsam das Band in Spannung, bis beide Arme ausgestreckt sind. Wichtig ist die Übung langsam durchzuführen, damit werden Ihre Muskeln besser trainiert und es besteht keine Verletzungsgefahr. Wiederholen Sie die Übung 5 Mal.

## Übung 3: Einbeinstand

Diese Übung trainiert ihr Gleichgewicht, Koordination und Stabilität im Beckenbereich

Im Stehen ein Bein heben und anwinkeln. Wer möchte, streckt die Arme seitlich aus, dabei die Schultern locker nach unten ziehen. Halten Sie diese Position 30 – bis 60 Sekunden, dann wechseln Sie das Bein. Bei Problemen mit dem Gleichgewicht suchen Sie sich einen Punkt an der Wand und fixieren diesen. Wenn Sie bereits gut trainiert sind und einen festen Stand haben, versuchen Sie die Augen zu schließen.

Wenn Sie die Übung gut beherrschen können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen, in dem Sie sich auf einen instabilen Untergrund (z.B. Matte, MFT Board) stellen.

## Übung 4: Squats

Diese Übung stärkt ihre Oberschenkelmuskulatur und trainiert nebenbei auch Arme, Rücken und Bauchmuskulatur

Stellen Sie sich etwa hüftbreit gerade hin, strecken Sie die Arme gerade nach vorne, dabei die Schultern nicht hochziehen und ziehen Sie Ihr Gesäß langsam nach unten, wie wenn Sie sich auf einen Sessel setzen würden. Spannen Sie dabei die Bauchmuskulatur an, das erhöht den Wert der Übung und richten Sie sich langsam wieder auf. Wiederholen Sie die Übung 5 Mal.





**Health + Life Gesundheitsmanagement GmbH**

Rotenturmstraße 27/Top 14 - 1010 Wien

E: [office@hlm.at](mailto:office@hlm.at) W: [www.hlm.at](http://www.hlm.at)

T: +43 1 535 53 59 Telefonzeiten: Mo & Mi: 14:00 bis 16:30