

# SO HALTEN SIE IHREN RÜCKEN GESUND

*Sind Rückenschmerzen so stark, dass sich Betroffene kaum noch bewegen können, besteht Handlungsbedarf.*

## Oben, unten oder mittig - wo sitzt der Schmerz?

- Schmerzen der Halswirbelsäule (Nackenregion) strahlen oft in Schultern, Arme oder Hinterkopf aus. Auslöser für Nackenschmerzen sind zum Beispiel eine falsche Körperhaltung am Arbeitsplatz, ein Bandscheibenvorfall oder psychische Belastungen wie Stress.
- Rückenschmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule werden durch Reizungen großer Muskelgruppen in diesem Bereich oder durch eine Funktionsstörung der Rippen-Wirbel-Gelenke ausgelöst. Sie entstehen manchmal auch nach Verletzungen.
- Rückenschmerzen treten am häufigsten im unteren Rücken auf, denn die Lendenwirbelsäule ist anfälliger für Verletzungen als die Hals- und Brustwirbelsäule. Ursachen sind zum Beispiel Bandscheibenvorfälle oder

## Die Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule ist wie ein doppeltes S geschwungen. Sie besteht aus harten und weichen Elementen. Die 24 beweglichen Wirbelkörper (7 Halswirbel, 12 Brustwirbel, 5 Lendenwirbel) umschließen und schützen das Rückenmark wie eine gelenkige Röhre. Die Bandscheiben sorgen dafür, dass die Wirbelsäule stabil und beweglich ist. Am oberen Ende der Wirbelsäule sitzt der Schädel, am unteren Ende das Becken.

Überanstrengung der Muskulatur.

## Wo liegt die Ursache?

Bei nicht-spezifischen Rückenschmerzen ist keine Ursache für die Beschwerden feststellbar. Dagegen haben spezifische Rückenschmerzen einen nachweisbaren Auslöser wie z.B. Muskelverspannungen, eine Wirbelblockade, Osteoporose, Bandscheibenvorfall, Gürtelrose, Nierensteine, Herzinfarkt, Entzündung der Lunge oder Prostata und vieles mehr. Oft muss der behandelnde Arzt eine Reihe verschiedener Untersuchungen vornehmen, um der Ursache auf den Grund zu gehen.

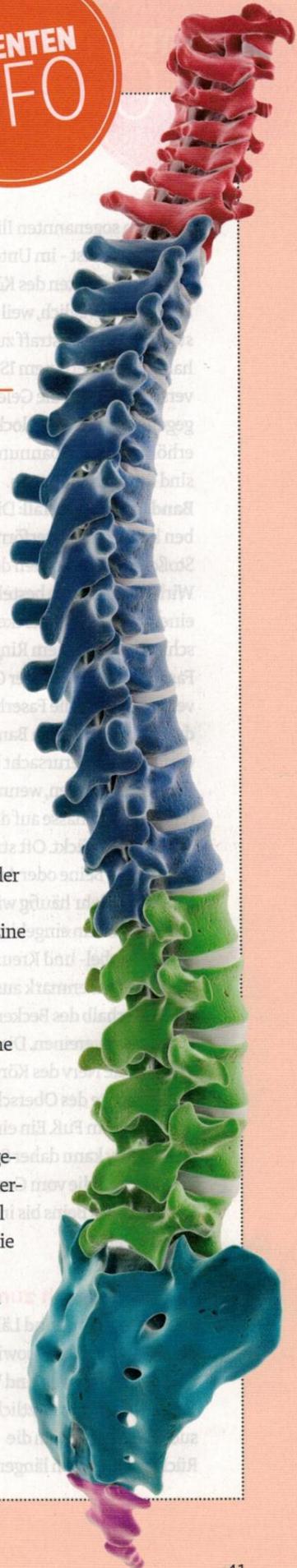
**Muskelverspannungen:** Bewegungsmangel, eine falsche Körperhaltung oder einseitige Belastung des Körpers überfordern einzelne Muskeln, andere werden unterfordert. So verkürzen oder verhärten sich die Muskeln

und führen zu Verspannungen und Schmerzen.

Auch ein eingeklemmter Nerv kann die Folge einer Muskelverspannung sein und Rückenschmerzen verursachen.

**Wirbelblockade:** Ein verspannter Muskel kann mit der Zeit einen Wirbel aus seiner normalen Position ziehen. Eine Wirbelfehlstellung oder Blockade wird zum Beispiel durch eine ungewohnte Bewegung ausgelöst, wie eine ruckartige Bewegung beim Sport. Wirbelblockaden können Schmerzen an der Muskulatur, an den Wirbelgelenken oder Rückenmarksnerven verursachen. Manchmal strahlen die Schmerzen in die Arme oder Beine aus.

**Iliosakralgelenk-Syndrom (ISG-Syndrom):** Das ISG-Syndrom ist eine häufig auftretende Wirbelblockade zwischen Kreuzbein und Beckenkno-



**Tipp: So halten Sie Ihren Rücken fit!**

- Tragen und heben Sie nicht mit gebeugtem, sondern mit geradem Rücken.
- Gehen Sie beim Herunter- und Vorbeugen in die Knie und versuchen Sie, den Rücken nicht zu beugen.
- Vermeiden Sie einseitige Belastungen, versuchen Sie das Gewicht gleichmäßig auf den Körper zu verteilen.
- Verharren Sie nie länger als 30 Minuten in derselben Position, Bewegung trägt zur Entspannung der Muskeln bei.
- Wenn Sie viel sitzen, sollten Sie Ihren Rücken durch regelmäßiges Zurücklehnen entspannen.
- Benutzen Sie einen rückenfreundlichen Stuhl mit gerader oder leicht nach vorn geneigter Sitzfläche. Die Rückenlehne sollte leicht nach hinten geneigt sein.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht. Übergewicht belastet den Rücken.
- Treiben Sie Sport. So können Sie Ihren Rücken stärken und gleichzeitig abnehmen.
- Legen Sie Entspannungspausen für Ihren Rücken ein.
- Legen Sie kürzere Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück, anstatt mit dem Auto.
- Benutzen Sie statt des Fahrstuhls lieber die Treppe.
- Gehen, Schwimmen und Radfahren trainiert die Muskulatur.
- Treten Sie einer Sportgruppe oder Rückenschule bei. Gemeinsam machen Sport und Bewegung mehr Spaß!

chen, am sogenannten Iliosakralgelenk (ISG). Es ist - im Unterschied zu anderen Gelenken des Körpers - nur begrenzt beweglich, weil es von starken Bändern straff zusammengehalten wird. Bei einem ISG-Syndrom verschieben sich die Gelenkflächen gegeneinander und blockieren durch erhöhte Muskelspannung. Die Folge sind Rückenschmerzen.

**Bandscheibenvorfall:** Die Bandscheiben liegen als polsterförmige Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern. Sie bestehen aus einem weichen Gallertkern, umschlossen von einem Ring aus Faserknorpel. Wenn der Gallertkern verrutscht und die Faserhülle durchbricht, liegt ein Bandscheibenvorfall vor. Er verursacht heftige Rückenschmerzen, wenn die austretende Gallertmasse auf die benachbarten Nerven drückt. Oft strahlt der Schmerz in Beine oder Arme aus.

**Ischialgie:** Sehr häufig wird eine der Nervenwurzeln eingeklemmt, die im Lendenwirbel- und Kreuzbeinbereich aus dem Rückenmark austreten und sich unterhalb des Beckens zum Ischiasnerv vereinen. Dieser dickste und längste Nerv des Körpers zieht an der Rückseite des Oberschenkels bis hinunter zum Fuß. Ein eingeklemmter Ischiasnerv kann daher Schmerzen verursachen, die vom Gesäß über die Rückseite des Beins bis in den Fuß ausstrahlen.

**Wann muss ich zum Arzt?**

Taubheitsgefühle und Lähmungen der Arme oder Beine sowie Störungen beim Stuhlgang und Wasserlassen sollten immer ärztlich untersucht werden. Treten die Rückenschmerzen länger als sechs

Wochen auf oder kommt es zu häufigen Rückenschmerzen (mehr als drei mal pro Jahr) sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

**Übernehmen Sie das Kommando!**

Rückenschmerzen fordern Ihr Engagement, denn sie selbst können viel dazu beitragen Ihren Rücken gesund zu halten. Bei nicht-spezifischen Rückenschmerzen können Wärmebehandlungen, Entspannungstechniken, Akupunktur, Salben und Medikamente den Schmerz lindern. Richtiges Bücken und Heben, rückenfreundlicher Sport und ein rückenfreundlicher Arbeitsplatz sollen den Rücken schonen und entlasten. Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Krankenkasse nach einem Termin in der „Rückenschule“. Die beste Behandlung können Sie selbst durchführen: Bleiben Sie in

Bewegung! Bleiben Sie bei Rückenschmerzen nicht länger als zwei Tage im Bett. Wenn Sie noch keinen Sport treiben, dann nutzen Sie alltägliche Gelegenheiten um fit zu werden. Spaziergänge, Schwimmen oder Radfahren trainiert die Muskulatur und stärkt damit Ihren Rücken. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Sportart und welches Leistungsniveau für Sie das Richtige ist. Wenn die Schmerzen sehr stark sind, kann es sinnvoll sein, für eine bestimmte Zeit ein Schmerzmittel einzunehmen. Sprechen Sie die Einnahme von Medikamenten mit Ihrem Arzt ab. ●

**Quellen:**  
 Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin: Patientenleitlinie Kreuzschmerz, Stand Nov 2017 <https://hausarzt.link/WSqIU>

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): Rücken und Kreuzschmerz/Nackenschmerz/Bandscheibenvorfall: <https://hausarzt.link/ivfvv>

**Autorin:** Verena Nittka

**Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!**

**Praxisstempel**

Weitergabe an Patienten ist ausdrücklich erwünscht!