

BAHN **BKK**



Rücken-
gesundheit

Volksleiden Rückenschmerz

Wer kennt sie nicht? Fast jeder war schon mal betroffen: Laut Studien leiden 85 % aller Menschen mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Meist steckt keine schwerwiegende Erkrankung dahinter – im Gegenteil. Oft zeigen die Schmerzen, dass der Rücken „nicht in Form“ ist.

Die Ursachen von Rückenschmerzen sind häufig nicht genau bekannt. Liegt über einen längeren Zeitraum eine Störung im Zusammenspiel zwischen Knochen, Muskeln, Bändern und Bandscheiben vor, können daraus Schmerzen resultieren. Rückenschmerzen sind keine Krankheit, sondern ein Symptom. Neben körperlichen Belastungen kann auch seelische Anspannung zu Rückenschmerzen führen. Um genauer zu verstehen, wie Rückenschmerzen entstehen, hilft es, einen Blick auf den Aufbau unserer Wirbelsäule zu werfen.

Aufbau unserer Wirbelsäule | Unsere Wirbelsäule ist ein komplexes Gebilde, das zugleich ein hohes Maß an Beweglichkeit und Stabilität gewährleistet. Der obere Teil der Wirbelsäule heißt Halswirbelsäule und besteht aus sieben Wirbelkörpern. Der mittlere Teil der Wirbelsäule umfasst zwölf Wirbelkörper und heißt Brustwirbelsäule. Als Lendenwirbelsäule bezeichnet man den untersten Teil mit fünf Wirbelkörpern. Hals- und Lendenwirbelsäule weisen ein großes Bewegungsausmaß auf, während die Brustwirbelsäule durch ihre Verbindung zu Rippen und Brustkorb für Stabilität sorgt. Die Wirbelsäule ist von einem stabilen Muskelkorsett umgeben.

Zwischen den Wirbeln treten Spinalnerven durch die Zwischenwirbellöcher und versorgen Arme und Hände sowie Beine und Füße sensibel und motorisch.

Zwischen den Wirbelkörpern befinden sich Bandscheiben, die Stöße wirkungsvoll abfedern. Bandscheiben bestehen im inneren aus einem gelartigen Kern, der viel Flüssigkeit beinhaltet. Außen ist der Kern von einem widerstandsfähigen Faserring umgeben.

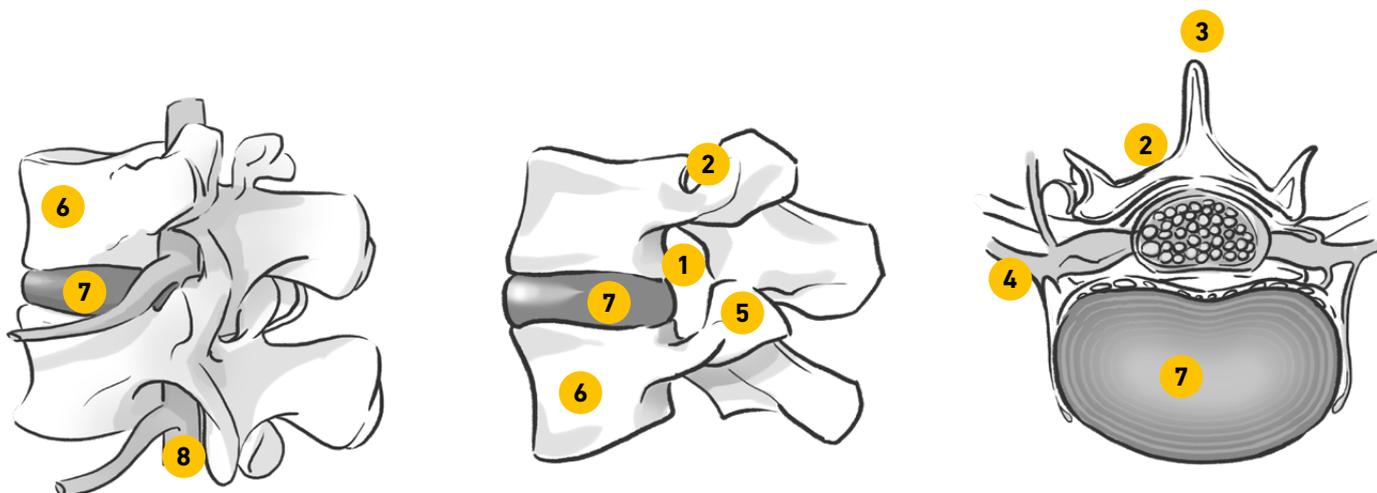
7 Halswirbelkörper

12 Brustwirbelkörper

5 Lendenwirbelkörper

Kreuz- und Steißbein





1 Wirbel-Nervenkanal 2 Wirbelbogen 3 Rückenmark 4 Nervenstränge 5 Wirbelgelenke 6 Wirbelkörper 7 Bandscheibe 8 Spinalnerv

Man spricht von einem Bandscheibenvorfall, wenn der äußere Faserring reißt und der gelartige Kern sich nach außen wölbt oder austritt. Dadurch kann es zur Irritation von Spinalnerven kommen.

Die gute Nachricht | Glücklicherweise stecken in den seltensten Fällen hinter Rückenschmerzen bedrohliche Erkrankungen. Häufig verschwinden die Schmerzen nach einigen Wochen von alleine. Dennoch schränken die Symptome die Lebensqualität erheblich ein. Außerdem sind Schmerzen ein Warnsignal des Körpers. Auch wenn Sie nach einiger Zeit wieder verschwinden: Schmerzen geben einen Hinweis darauf, dass mit dem Rücken etwas nicht stimmt. Sie sollten also aktiv werden.

Wann sollten Sie zum Arzt gehen | Obwohl Rückenschmerzen meistens harmlos sind, gibt es einige Situationen in denen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen sollten:

- Gleichbleibende oder stärker werdende Rückenschmerzen über drei Tage
- Starke Rückenschmerzen mit Taubheitsgefühl und Lähmungserscheinungen im Unterleib, Beinen/Füßen oder Armen/Händen
- Atemstörungen
- Blasen- und Darmstörungen
- Fieber und allgemeines Unwohlsein
- Rückenschmerzen bei Osteoporose, entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, Krebserkrankungen oder Immunerkrankungen
- Rückenschmerzen nach einem Unfall



Bewegung als Schlüssel zum gesunden Rücken

Experten sind sich einig: Die effektivste Methode, um Rückenschmerzen vorzubeugen ist ausgewogene und vielfältige Bewegung. Ein starkes Muskelkorsett stabilisiert die Wirbelsäule ausreichend und sorgt gleichzeitig für die notwendige Beweglichkeit.

Empfehlenswert ist hierbei gezielte Muskelkräftigung, die durch Ausdauersport ergänzt werden kann (z. B. Schwimmen oder Nordic Walking). Einige Anregungen für Übungen finden Sie hier:

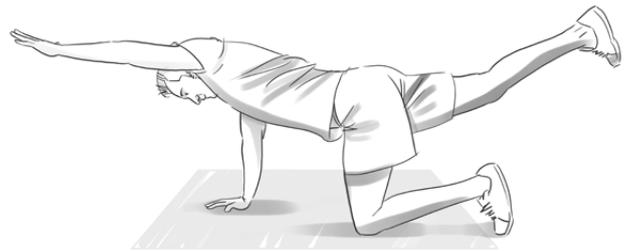
Oberkörperkräftigung I | Zur Oberkörperkräftigung stellen Sie sich aufrecht hin mit leicht gebeugten Knien. Dann verlagern Sie den Oberkörper leicht nach vorne und strecken beide Arme in Verlängerung des Rückens aus. Halten Sie diese Position circa zehn Sekunden. Als Steigerung bewegen Sie die Arme im Wechsel mit kleinen und schnellen Bewegungen vor- und rückwärts.



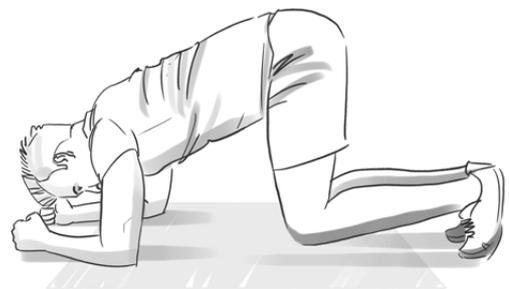
Oberkörperkräftigung II | Legen Sie sich auf den Bauch und stellen Sie die Zehenspitzen mit gestreckten Knien auf. Als nächstes heben Sie den Kopf von der Unterlage ab und halten ihn in Verlängerung der Wirbelsäule – der Blick geht zum Boden. Die Arme heben Sie ebenfalls parallel zum Boden ab. Schulter- und Ellenbogengelenke sind 90 Grad gebeugt. Halten Sie diese Position einige Sekunden und wiederholen Sie sie zehn Mal.



Kräftigung gesamter Rücken I | Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Aus dieser Position strecken Sie den rechten Arm und das linke Bein in Verlängerung des Rückens aus. Halten Sie diese Position zwei bis drei Sekunden und dann wechseln Sie die Seite. Wiederholen Sie jede Seite fünf Mal. Führen Sie drei Sätze aus.



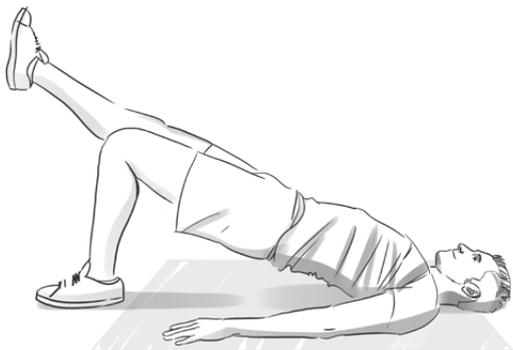
Kräftigung gesamter Rücken II | Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Aus dieser Position ziehen Sie die Füße an und stellen die Zehenspitzen auf dem Boden ab. Heben Sie beide Knie gleichzeitig circa fünf Zentimeter vom Boden ab. Halten Sie diese Position fünf Sekunden und wiederholen Sie dies fünf Mal in drei Sätzen.



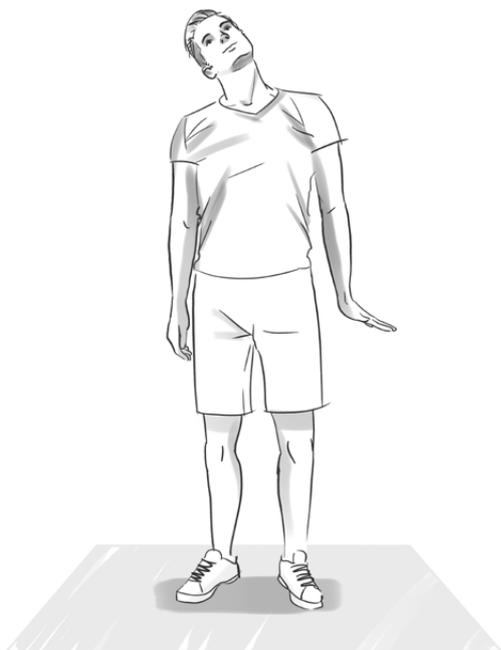
Kräftigung Po und unterer Rücken I | Aus der Rückenlage winkeln Sie die Beine an. Dann heben Sie den Po von der Unterlage ab bis Schultern, Po und Knie eine Ebene bilden. Halten Sie diese Position zwei bis drei Sekunden und legen dann den Po wieder auf der Unterlage ab. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal in drei Sätzen.



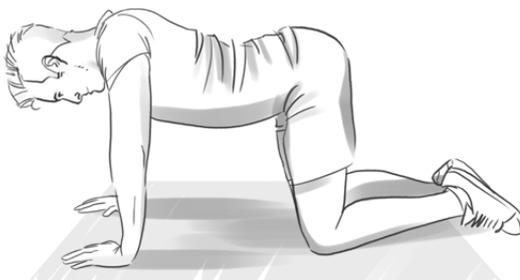
Kräftigung Po und unterer Rücken II | Aus der Rückenlage winkeln Sie die Beine an. Dann heben Sie den Po von der Unterlage ab bis Schultern, Po und Knie eine Ebene bilden. Strecken Sie das rechte Bein parallel zum linken Oberschenkel aus. Halten Sie diese Position zwei bis drei Sekunden und wechseln Sie dann das Bein. Wiederholen Sie diese Bewegung mit jedem Bein fünf Mal. Führen Sie drei Sätze aus.



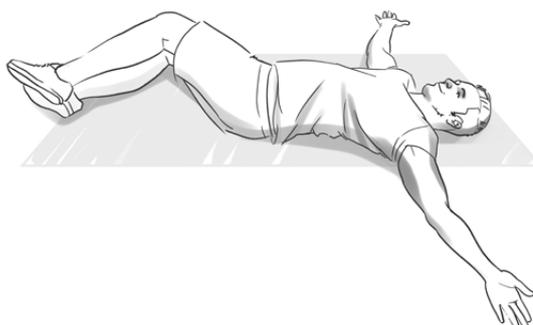
Dehnung der Nackenmuskeln | Um die Nackenmuskeln der rechten Seiten zu dehnen, neigen Sie den Kopf zur linken Seite. Das rechte Ohr nähert sich dabei der rechten Schulter an. Gleichzeitig strebt die linke Hand zum Boden. Halten Sie die Dehnung 15 bis 20 Sekunden. Damit beide Seiten im Gleichgewicht sind, sollten Sie beide Seiten des Nackens dehnen.

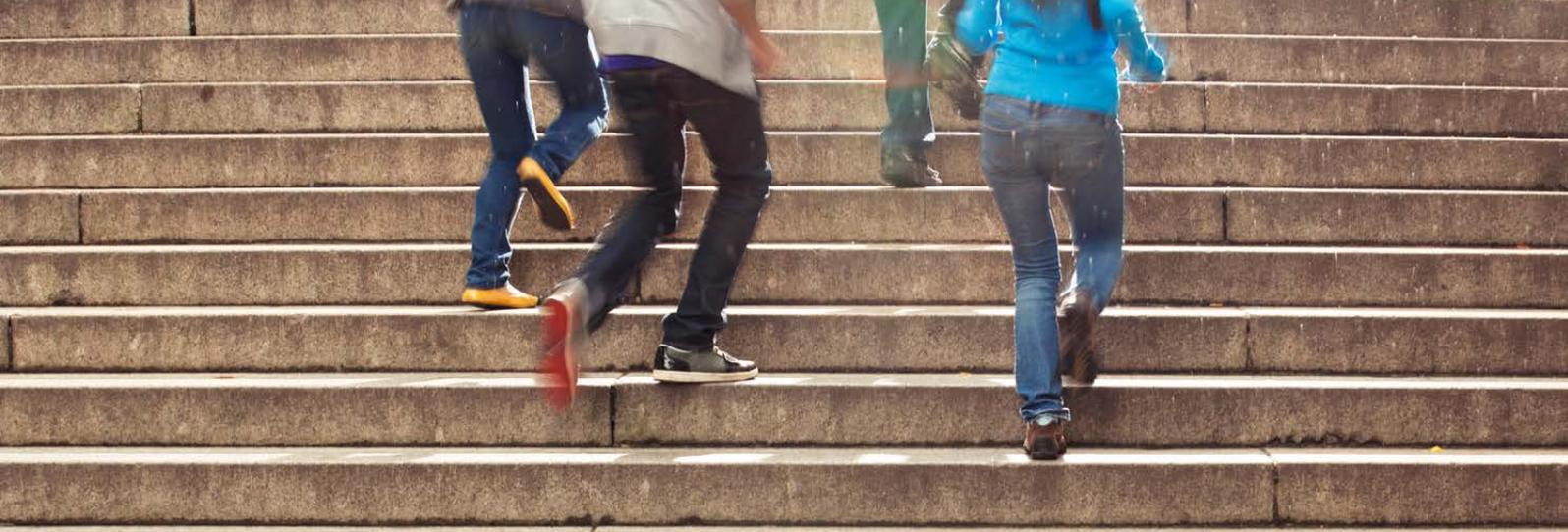


Wirbelsäulenmobilisation I | Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Aus dieser Position strecken Sie den Rücken so weit wie möglich nach unten. Danach beugen Sie den Rücken zu einem Buckel. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Machen Sie 15 bis 20 Wiederholungen.



Wirbelsäulenmobilisation II | Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Strecken Sie die Arme zu beiden Seiten in 90 Grad aus. Lassen Sie dann die Beine zuerst zur rechten und dann zur linken Seite fallen. Halten sie jede Seite 15 bis 20 Sekunden.





Bewegung fängt im Kopf an

Neben regelmäßigen gezielten Trainingseinheiten für die Rückengesundheit bewirkt die Integration von Bewegung in den Alltag viel. Hier finden Sie einige Anregungen, wie Sie ohne großen Zeitaufwand in Bewegung bleiben.

Vor der Arbeit:

- Zähneputzen einmal anders: Versuchen Sie es auf einem Bein oder mit geschlossenen Augen.
- Nehmen Sie nach einem leckeren Frühstück lieber die Treppe und nicht den Fahrstuhl.
- Fahren Sie bei schönem Wetter doch mal mit dem Fahrrad zur Arbeit oder gehen Sie zu Fuß. Falls das zu weit ist, steigen Sie einfach zwei Stationen später in die Bahn oder steigen Sie früher aus.
- Wenn Sie mit dem Auto fahren müssen: Parken Sie nicht direkt vor der Tür, so können Sie noch ein paar Schritte laufen.

Während der Arbeit:

- Laufen Sie beim Lesen oder Telefonieren umher.
- Besuchen Sie Kollegen im Haus direkt, anstatt E-Mails zu schreiben. Das fördert auch den Teamgeist.
- Machen Sie einen kleinen Spaziergang in der Mittagspause.
- Nutzen Sie den Kopierer oder die Kaffeemaschine einer anderen Etage.
- Machen Sie kleine Gymnastikübungen über den Tag, das bringt Abwechslung und Entspannung.

Tipp: Lassen Sie sich von Ihrem PC oder Smartphone regelmäßig erinnern, um an kleine Übungen zwischendurch zu denken.

Nach der Arbeit:

- Wer den ganzen Tag sitzt, sollte sich zum Feierabend bewegen.
- Bleiben Sie in der Straßenbahn einmal stehen.
- Oder steigen Sie eine Station früher aus und laufen Sie den restlichen Weg.
- Melden Sie sich im Sportverein an.
- Machen Sie vor dem Fernseher kleine Kräftigungs- und Dehnübungen.

Tipp: Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß. Verabreden Sie sich mit Freunden z.B. zum Bowlen, zum Fahrradfahren oder Schwimmen.



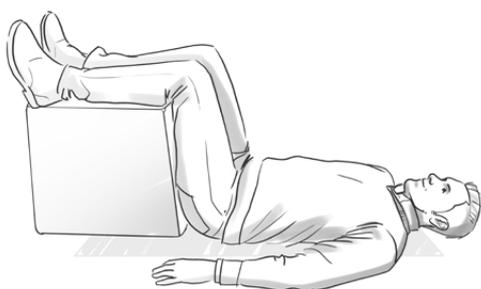
Erste Hilfe für den Rücken

In den meisten Fällen verschwinden Rückenschmerzen innerhalb von kurzer Zeit. Aber wie können Sie bei akuten Rückenschmerzen die Linderung unterstützen?

Grundsätzlich gilt: Sie kennen Ihren Körper am besten. Da es keine Pauschallösung zur Linderung von Rückenschmerzen gibt, achten Sie darauf, was Ihnen gut tut. Wenn die Rückenschmerzen innerhalb von drei Tagen nicht besser werden, suchen Sie einen Arzt auf.

Erste-Hilfe-Tipps

Stufenbettlagerung | Legen Sie Ihre Beine im rechten Winkel aus der Rückenlage beispielsweise auf einem Stuhl oder Sessel ab. Zusätzlich können Sie mit Wärmeanwendungen (z.B. eine Wärmflasche) die Durchblutung der schmerzhaften Rückenpartien steigern. Wenn Sie mindestens zehn bis 15 Minuten in dieser Position liegen bleiben, werden Sie merken wie sich Ihr Rücken entspannt.



Rezeptfreie Schmerzmedikamente | Greifen Sie bei starken Schmerzen ruhig kurzzeitig zu rezeptfreien Medikamenten. Wenn Sie unsicher sind, welches Schmerzmittel Sie nehmen sollen, dann lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Wärme | In den meisten Fällen wirkt Wärme bei Rückenschmerzen schmerzlindernd. Legen Sie sich in die warme Badewanne, nutzen Sie eine Wärmflasche oder ein Heizkissen. Ein Besuch im Thermalbad kann ebenfalls hilfreich sein. Die Kombination aus Bewegung und Wärme kann Schmerzen effektiv lindern.

Bewegung | Dosierte und an den Schmerz angepasste Bewegung lindert in den meisten Fällen die Schmerzen. Achten Sie bei der Dosierung der Bewegung auf die Schmerzsignale Ihres Körpers. Ein gemächlicher Spaziergang kann beispielsweise empfehlenswert sein.

Tipps für Ergonomie am Büroarbeitsplatz

Wenn Sie im Büro arbeiten, verbringen Sie durchschnittlich 80.000 Stunden Ihres Lebens im Sitzen. Andauerndes Sitzen stellt eine Belastung für Ihre Rückengesundheit dar. Ihr Arbeitsalltag ist bewegungsarm und einseitig. Versuchen Sie in jeder Stunde mindestens fünf Minuten aufzustehen, um Ausgleich zu schaffen.

Wie sieht ein ergonomischer Arbeitsplatz aus?

Achten Sie darauf, dass Sie auf einem höhenverstellbaren Bürostuhl mit Rollen sitzen. Die Armlehnen sollten individuell einstellbar sein.

Sorgen Sie für einen ausreichend großen Schreibtisch. Die Arbeitsfläche sollte mindestens 160 cm x 80 cm groß sein.

Nehmen Sie einen „offenen Sitzwinkel“ ein. Der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln beträgt 110 bis 120 Grad. Im Sitzen sind die Hüften etwas höher als die Knie. Test: Wenn Sie eine Murmel auf dem Oberschenkel ablegen und diese in Richtung Knie rollt, haben Sie alles richtig gemacht. Halten Sie mit dem Rücken Kontakt zur Stuhllehne.



1 Ihre Nasenspitze zeigt exakt auf die senkrechte Linie in der Mitte des Monitors. Dann befinden Sie sich – wie empfohlen – genau in der Mitte. Der optimale Augenabstand zum Monitor ist individuell. Bei den meisten Menschen beträgt der Abstand mindestens 50 cm.

2 Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit den Ellenbogen und Handflächen.

3 Stellen Sie die Armlehnen so ein, dass in normaler Sitzposition der Schulter-Nackengebiet entspannt ist. Die Armlehnen schließen dabei mit der Tischkante ab.

4 Der Abstand zwischen Knie und Stuhlvorderkante ist bestenfalls drei Finger breit. Zwischen Oberschenkeln und Tischplatte bleibt eine Hand breit Abstand, damit ausreichend Bewegungsfreiheit gewährleistet ist.

5 Die Füße halten den Bodenkontakt und stehen direkt unter den Knien.

Schaffen Sie sich Bewegungsfreiheit mit dem Stuhl. Können Sie mit dem Stuhl herumrollen ohne anzustoßen?

Rückenmythen

Auch beim Thema Rücken gibt es viele Weisheiten, die gern weitergegeben werden. Wir werfen für Sie einen Blick auf die sechs wichtigsten und zeigen Ihnen, wie viel Wahrheit dahinter steckt.

Nur Sportmuffel bekommen Rückenschmerzen |

Falsch, auch sportlich aktive Menschen können unter Rückenschmerzen leiden. Bandscheiben und Wirbelsäule unterliegen einem natürlichen Verschleiß, sodass jeder betroffen sein kann. Dennoch bietet regelmäßige Bewegung im Alltag den effektivsten Schutz vor Rückenschmerzen. Schon kleine Dinge haben großen Einfluss: Nehmen Sie die Treppe anstatt den Aufzug, fahren Sie bei schönem Wetter mit dem Fahrrad zur Arbeit oder machen Sie einen Spaziergang in der Mittagspause. Bewegung verschafft nebenbei in stressigen Situationen einen freien Kopf.

Bettruhe ist bei akuten Rückenschmerzen hilfreich |

Nein, Bettruhe ist bei akuten Rückenschmerzen nicht hilfreich. Vielmehr geht die aktuelle Empfehlung dahin, dass Sie in Bewegung bleiben sollten. Dosierte und an den Schmerz angepasste Bewegung durchblutet die schmerzhaften Rückenpartien und verhindert den Abbau von Rücken- und Bauchmuskulatur. Ein starkes Muskelkorsett schützt wirkungsvoll vor wiederkehrenden Rückenschmerzen.

Rückenschmerzen sind eine Krankheit des Alters |

Die Annahme, dass von Rückenschmerzen in erster Linie alte Menschen betroffen sind, ist falsch. Der Hauptanteil leidet im mittleren Alter zwischen 30 und 50 Jahren an Rückenschmerzen. Grundsätzlich können aber Menschen in allen Altersklassen, von der Kindheit bis ins hohe Alter, betroffen sein.

Man sollte den ganzen Tag gerade sitzen |

Die Meinung, dass man den ganzen Tag (z.B. im Büro) gerade sitzen soll, ist überholt. Grundsätzlich gibt es keine falschen Bewegungen. Problematisch sind einseitige und monotone Belastungen für die Rückengesundheit. Deshalb sollten Sie im Büroalltag darauf achten, dass Sie die Sitzposition regelmäßig ändern. Achten Sie darauf zwischendurch aufzustehen (z.B. für den Gang zum Drucker oder zum Aktenregal).

Die Wirbelsäule ist steif und unbeweglich |

Im Gegenteil – die menschliche Wirbelsäule vereint ein hohes Maß an Beweglichkeit bei gleichzeitiger Stabilität. Der obere und untere Teil der Wirbelsäule gewährleisten ein großes Bewegungsausmaß, während die mittlere Wirbelsäule gemeinsam mit dem Brustkorb für Stabilität sorgt. Ein komplexes Muskelsystem aus Bauch- und Rückenmuskeln unterstützt zusätzlich.

Wärme hilft immer bei Rückenschmerzen |

Nein. Bei stark verspannter Muskulatur und chronischen Schmerzen sind Wärmflasche und ein heißes Bad in der Regel wohltuend. Je nach Symptomatik, zum Beispiel bei akuten Entzündungen, können aber auch Kältepackungen hilfreich sein.



Bewegt durch den Alltag mit der BAHN-BKK

Sie machen regelmäßig Sport, besuchen Gesundheitskurse und nehmen Vorsorgeuntersuchungen wahr? Ihre gesunde Lebensweise und Ihr Engagement belohnen wir mit einem attraktiven Gesundheitsbonus. So erhalten Sie für die ersten 3 Gesundheitsaktivitäten im Jahr einen Bonus von insgesamt 90 €.

Sie machen Sport lieber in der Gruppe?

In unserer Kursdatenbank finden Sie den passenden Kurs in Ihrer Nähe. Die BAHN-BKK übernimmt bei regelmäßiger Teilnahme einen Großteil der Kosten. Informationen zu den Kursen finden Sie unter: bahn-bkk.de/gesundheitskurse

Fan werden

Sie möchten regelmäßig über Gesundheitsthemen sowie unsere Leistungen und EXTRAS informiert werden? Dann folgen Sie uns auf Facebook oder Instagram.

 facebook.com/bahnbkk

 instagram.com/bahnbkk



Service garantiert - auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von
8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

0800 22 46 255
bahn-bkk.de

