



Zeitschrift	Ausgabe	Seiten
Lisa	Mai 2004	1

**Lisa Medizin Aktuell** Richtig bewegen, richtig essen, richtig schlafen

# Das macht Ihren Rücken stark!

Schmerzen im Kreuz sind die Volkskrankheit Nr. 1: Fast jeder leidet darunter. Welche neuen Methoden der Behandlung es gibt und wie man wirksam vorbeugt, sagen Ihnen die LISA-Experten

**P**robleme mit dem Rücken – leider keine Frage des Alters. Neue Studien zeigen, dass schon die Hälfte der 18- bis 24-Jährigen in den letzten zwölf Monaten darunter zu leiden hatten. Da die Schmerzen meist irgendwann wieder von selbst nachlassen, wird die Lebensweise nicht verändert. Dabei spielt genau das oft die wichtigste Rolle. Lesen Sie hier, worauf es jetzt ankommt.

**Was belastet den Rücken am meisten?**  
Die häufigsten Auslöser für Probleme mit dem Kreuz sind **Bewegungsmangel** (Abschwächung des Muskelkorsetts) sowie **Fehlhaltungen** (falsches Heben, Tragen), die den Körper einseitig belasten. Betruhe und Schonhaltungen sind demnach Gift für „normale“ Rückenschmerzpatienten. „Nur im ganz akuten Stadium, etwa bei Hexenschuss, darf der Rücken kurzfristig geschont werden“, empfiehlt Dr. Tobolski.

**Spielt auch die Psyche eine Rolle?**  
„Auf jeden Fall“, meint Uwe Dresel. „Denn Rückenweh tritt häufig bei seelischen Belastungen auf. Dazu gehören Probleme mit dem Partner, **Mobbing** am Arbeitsplatz oder ständige **Überforderung**. Stress setzt sich häufig in schmerzhafte Muskelverspannungen um. Es wird geschätzt, dass 85 Prozent aller Rückenschmerzen auf Verspannungen zurückgehen. Außerdem macht **depressive Stimmung** schmerzempfindlicher.“

**Kann man mit Bewegung vorbeugen?**  
Die beste Garantie für ein Leben ohne Rückenweh ist regelmäßige Bewegung, die insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur aufbauen sollte. „Günstig sind **Gymnastik, Aerobic, Rückenschwimmen, Tanzen, Joggen, Langlauf**. Eher schädlich sind alle Sportarten mit abrupten Bewegungen wie Squash, Tennis, Badminton und Ballsportarten“, so Dr. Tobolski.

Spätestens wenn bereits Rückenprobleme bestehen, aber besser noch vorher sollte man mit **gezielter Gymnastik** beginnen. Kurse werden häufig mit finanzieller Unterstützung von Krankenkassen wie der DAK z. B. von Volkshochschulen angeboten.

**Welchen Einfluss haben Entspannungsübungen?**  
Die zweite wichtige Säule in der Vorbeugung von Rückenproblemen sind **Entspannungsübungen**, z. B. Yoga. Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training (Volkshochschulen).

**Was tun, wenn es zu ziehen beginnt?**  
Dann können die folgenden Tipps helfen, Schmerzen in Grenzen zu halten.

**PROBLEMFALL BANDSCHEIBE**

Die Bandscheiben liegen zwischen den einzelnen Wirbelkörpern und dienen als Polster zum Abfangen von Stößen. Wenn ihr weicher Kern durch den gerissenen äußeren Faserring einer Bandscheibe austritt und auf in der Nähe gelegene Nerven drückt, spricht man von einem Bandscheibenvorfall.