



VOLKSKRANKHEIT RÜCKENSCHMERZ

Aktiv den Rücken stärken

Rückenschmerzen sind bei Männern der häufigste, bei Frauen der zweithäufigste Grund für Arbeitsausfälle. Kein Wunder: Wir bewegen uns zu wenig und verhalten uns oft nicht „rückengerecht“.

Rund 90 Prozent der Rückenschmerzen sind unspezifisch. Das heißt, der Arzt findet bei der Untersuchung keine gravierende Erkrankung, die die Beschwerden erklären könnte. Dennoch sind die vielen Menschen, die über zum Teil heftige Schmerzen klagen, selbstverständlich keine Simulanten. Immerhin sind Rückenschmerzen nach den Erkältungskrankheiten der zweithäufigste Grund einen Arzt aufzusuchen. Fast jeder Erwachsene hat schon einmal Rückenbeschwerden gehabt. Vor allem die 50- bis 70-Jährigen leiden darunter. Aber auch Kinder klagen oft schon über Rückenschmerzen.

„In den allermeisten Fällen ist Bewegungsmangel der Grund für diese unspezifischen Rückenbeschwerden“, erläutert Privatdozent Dr. Michael

Sarkar. Der Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie am Stuttgarter Karl-Olga-Krankenhaus kennt das Problem aus eigener Erfahrung – und hat deshalb die Konsequenzen gezogen: „Ich gehe inzwischen regelmäßig zum Rückentraining.“ Auch dem Arzt fehlt im Arbeitsalltag die nötige Bewegung.

Wer sich zu wenig bewegt und bei der Arbeit vorwiegend sitzt, ist besonders gefährdet. Die Rückenmuskulatur, die die Wirbelsäule stützt und entlastet, verliert mehr und mehr an Kraft. Schon leichte Belastungen können dann zu Rückenschmerzen führen. „Gymnastik und Ausgleichssport, mit dem Ziel die Rückenmuskulatur zu kräftigen, sind deshalb die beste Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden“, empfiehlt deshalb auch

Dr. Sarkar. Zudem sei rückenschonendes Verhalten im Alltag wichtig. Die volle Sprudelkiste sollte beispielsweise nicht mit gekrümmtem Rücken aufgehoben werden. Wer vor der Last in die Hocke geht und die Kiste mit der Kraft der Beinmuskeln hebt, schont seinen Rücken.

In den meisten Fällen verschwinden die Rückenbeschwerden nach einiger Zeit von selbst. „Wenn die Schmerzen jedoch über mehrere Wochen anhalten oder von zusätzlichen Symptomen wie Lähmungserscheinungen begleitet sind, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen, um eine möglicherweise gravierendere Ursache für die Schmerzen auszuschließen“, rät Dr. Sarkar.