

Rückengesundheit

™ Nicole Habich, Jenny Krause, B.A. Lisa Gräbe, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Tag der Rückengesundheit:

Am 15. März 2024 findet der bundesweite Tag der Rückengesundheit statt, welcher dieses Jahr unter dem Thema „Dein Kompass zur Rückengesundheit“ steht. Ziel ist es über aktuelle Erkenntnisse rund um die Rückenschmerzprävention zu informieren. Veranstalter des Tages der Rückengesundheit sind die Vereine „Aktion Gesunder Rücken“ und der „Bundesverband deutscher Rückenschulen“. (AGR e.V., o.J.) Rückenschmerzen haben vielfältige Auslöser (RKI, 2012). Meist entstehen sie aufgrund von Fehlbelastungen, Schädigungen oder Erkrankungen, welche die Knochen, Gelenke, Bindegewebe, Muskeln oder Nerven betreffen (Engel, Bräm, Langenegger, 2017).

Um Rückenschmerzen zu verhindern, zu lindern oder ihnen präventiv entgegenzuwirken, gibt es vielseitige Empfehlungen. Nützlich ist es oftmals Gesundheitsangebote, Produkte oder Hilfsmittel zu nutzen. (AGR e.V., o.J.)

Im Folgenden werden 10 Tipps für ein Leben ohne Rückenschmerzen vorgestellt. Dabei

geht es vor allem darum auf sein eigenes Gefühl- den inneren Kompass- zu vertrauen, um herauszufinden, was dem eigenen Rücken guttut.

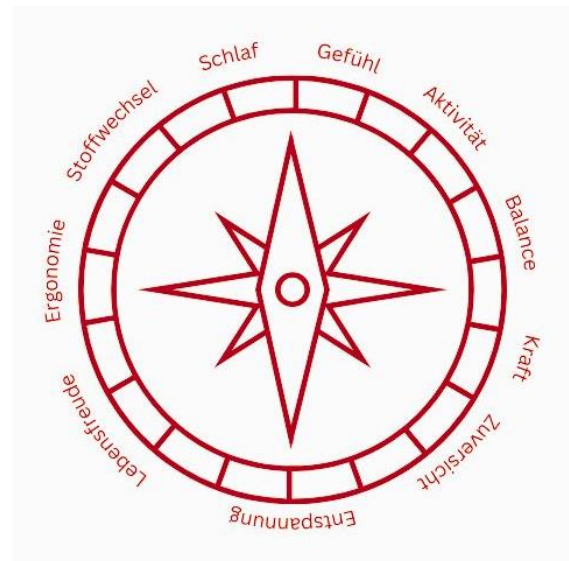


Abbildung 1: Kompass Rückengesundheit, eigene Darstellung, AGR e.V., o.J.

10 Empfehlungen für deine „Rückengesundheit“

1. Gefühl: Vertraue deinem inneren Kompass

Es sollte auf das individuelle Empfinden geachtet werden. Du kennst deinen Rücken am besten: Spüre in deinen Körper hinein, welche Haltung oder welcher Haltungswechsel tut dir gut? Jede Person

benötigt eine individuelle Auswahl und Dosierung von körperlicher Bewegung und Maßnahmen zur Regeneration. Entscheide du, wieviel Belastung und Schonung Dein Rücken benötigt. Beobachte genau, wie Dein Rücken auf Kraft-, Dehn- oder Ausdauerübungen reagiert und passe deinen Lebensstil an deine individuellen Bedürfnisse an. (AGR e.V., o.J.)

2. Aktivität: Baue Bewegung in deinen Alltag ein



Abbildung 2: Ideen für eine bewegte Freizeitgestaltung

Das Bewegungssystem besteht aus 650 Muskeln, über 200 Knochen und einem komplexen Faszienetzwerk. Um dieses System gesund zu erhalten, ist es wichtig, dass du dich **täglich ausreichend bewegst**. Besonders wertvoll sind die alltäglichen, körperlichen Aktivitäten wie Treppensteigen, Gartenarbeit, Spielen mit Kindern oder **aktive Minipausen während der Arbeit**. (ebenda)

3. Balance: Bringe Kopf und Becken ins Gleichgewicht

Die Beckenstellung bestimmt die Haltung der Wirbelsäule. Bleibt dein Becken im **dynamischen Gleichgewicht**, **aktivierst du gleichzeitig alle Muskeln, Gelenke und Faszien** im Rücken.

Und so funktioniert's: Hebe Dein Brustbein stolz an und ziehe Deinen Hinterkopf am gedachten „Goldenen Faden“ nach oben, sodass ein kleines Doppelkinn entsteht.

Übrigens kann die aufrechte Haltung sogar deine Laune und Stimmung fördern! (AGR e.V., o.J.)

4. Kraft: Stärke täglich deine Rumpfmuskulatur

Auch die **Stärkung der Rumpfmuskulatur** sorgt für eine **stabile Wirbelsäule**. Diese Stabilität ist Voraussetzung für koordinierte Bewegungsabläufe. Wichtig dabei ist die Tiefenmuskulatur: tiefliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln lassen sich am besten auf wackeligen Untergründen wie z. B. auf instabilen Unterlagen oder auf einem Bein trainieren. Kleine Sportgeräte wie Gymnastikmatten, flexible Gymnastikbänder, Kurzhanteln, Pezziball oder Schwingstäbe sind Hilfsmittel, welche sich gut für diese Übungen eignen. (ebenda)

5. Zuversicht: Bleib auch bei Rückenschmerzen aktiv

Glücklicherweise liegen bei Betroffenen von Rückenschmerzen nur **selten ernsthafte Erkrankungen** vor. Häufig sind Muskelverspannungen oder **mangelnde Bewegung die Ursachen** für die Beschwerden, sodass sie meistens innerhalb von sechs Wochen nachlassen.

Es ist jedoch wichtig, trotz Rückenschmerzen **möglichst aktiv zu bleiben**. In der Regel helfen sanfte körperliche Tätigkeiten wie Spazieren gehen oder Radfahren. (AGR e.V., o.J.)

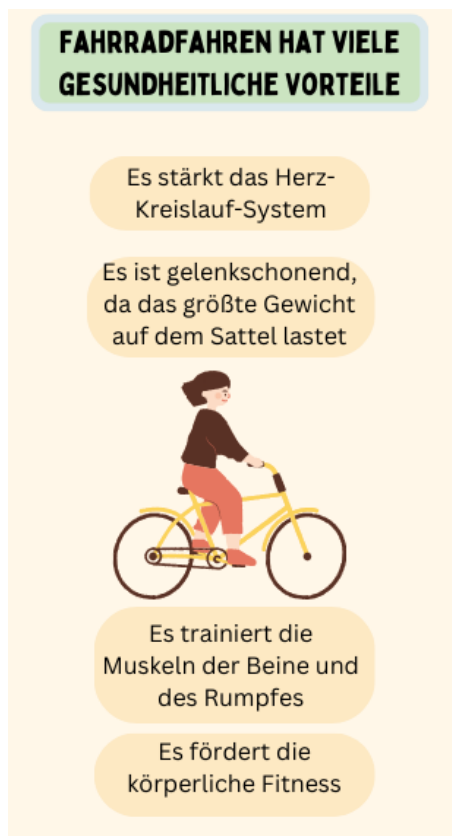


Abbildung 3: Vorteile Fahrradfahren, eigene Darstellung, AGR e.V., o.J.

6. Entspannung: Fördere Deine psychische Ausgeglichenheit

Beim Thema der Rückengesundheit geht es nicht nur um gesundheitsorientierten Sport, viel Bewegung und ein rückenfreundliches Umfeld. Ebenso kann Stress dazu beitragen die Rücken-, Schulter- und Nackenmuskeln zu verspannen. Wer ständig negativem Stress ausgesetzt ist, nimmt automatisch eine verkrampfte Haltung ein. Wenn Stress zu einem Dauerbegleiter wird, kann er sogar die Schmerz Wahrnehmung im Gehirn verstärken und die Freude an körperlichen Aktivitäten verringern.

Um Stress entgegenzuwirken, gibt es verschiedene Entspannungsmethoden wie

progressive Muskelrelaxation (PMR), Autogenes Training, Yoga oder Meditation. Ein achtsamer Lebensstil mit Entspannung und Gelassenheit ist für die Rückengesundheit wichtig! (AGR e.V., o.J.)

7. Lebensfreude: Pflege deinen sozialen Beziehungen

Positive soziale Beziehungen tun der Gesundheit gut und fördern die Lebensfreude. Lebensfrohe Personen haben weniger Stress, sind körperlich aktiver und haben seltener Rückenschmerzen. Bei sozialem Rückhalt ist es ebenso möglich die Genesung bei Erkrankungen voranzutreiben. (ebenda)

8. Ergonomie: Gestalte dein Umfeld rückenfreundlich

Auch ein ergonomisches Umfeld hilft dabei, den Alltag rückenfreundlicher zu gestalten. Sowohl am Arbeitsplatz als auch zuhause sollte eine rückengerechte Einrichtung essenziell sein, denn wer proaktiv vorgeht kann Rückenschmerzen nicht nur lindern, sondern sie sogar vorbeugen. (AGR e.V., o.J.)



Abbildung 4: ergonomischer Arbeitsplatz, eigene Darstellung, AGR e.V., o.J.

Durch ergonomische Bürostühle, Autositze oder Sitzmöbel können dynamische und aufrechte Körperhaltungen leichter eingenommen werden. Höhenverstellbare Arbeitstische sowie Stehhilfen vermeiden lange Sitzphasen und Hebe- oder Tragehilfen können vor allem in der Arbeitswelt den Rücken entlasten. An dem AGR-Gütesiegel lässt sich erkennen, welche Produkte sich dafür eignen. (ebenda)

9. Stoffwechsel: Unterstütze Deinen Körper durch bewusste Ernährung

Gesund ist, was **Abwechslung bringt**. Das gilt nicht nur für die Haltung, sondern auch für die Ernährung. Eine **gesunde Ernährung kann die Wirbelsäule positiv beeinflussen**, sodass die Rückengesundheit davon profitiert. Ausgewogen zu essen und zu trinken ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Kreuz, denn die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Funktion aller Organe. Auch die Muskeln, Gelenke und Faszien bekommen so die Nährstoffe, die sie benötigen, um intakt zu bleiben: Neben Flüssigkeit, braucht unser Bewegungssystem Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe. (AGR e.V., o.J.)

10. Schlaf: Nutze die Nacht als Zeit der Regeneration

Ein **gesunder Schlaf reduziert psychischen und körperlichen Stress**, verringert die Schmerzwahrnehmung und **steigert die Freude an körperlichen Aktivitäten**. Im Schlaf finden Reparaturprozesse statt, durch welche folglich das Immunsystem gestärkt wird. Daher sollte auf ausreichenden und

erholsamen Schlaf geachtet werden, denn dadurch können sich alle Körperfunktionen ausreichend regenerieren. Ein gesunder Schlaf ist daher auch die Basis für einen gesunden Rücken. (ebenda)



Abbildung 5: Tipps bei Schlafproblemen

Tipps für ausreichend Bewegung

Bei der Arbeit aktiv werden:

Der Arbeitsplatz ist häufig ein besonders bewegungsarmes Umfeld. Kleine Veränderungen, wie das **Arbeiten im Stehen**, **kurze Dehnübungen** oder die Wahl der **Treppe statt des Aufzugs**, können mehr Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren. Die Mittagspause könnte außerdem für einen kleinen Spaziergang genutzt werden.

Unterwegs fit bleiben:

Falls möglich, **laufe** am besten **zur Arbeit** oder fahre mit **dem Fahrrad**. Statt mit Bus und Bahn bis zur Endstation zu fahren, steige einfach mal ein oder zwei Stationen früher als nötig aus und gehe die restliche Strecke. Unser Tipp für Autofahrer: parke etwas weiter vom Zielort entfernt und sammle so weitere Schritte auf deinem Bewegungskonto.

Aktiv mit Kindern:

Kinder haben einen stärkeren Bewegungsdrang als Erwachsene. Lasse Dich davon anstecken, denn so bietet sich eine gute Möglichkeit aktiver zu werden. Egal ob kurze Wettrennen auf dem Heimweg oder

Ballspiele im Park – Kinder und Rücken freuen sich über jede Art der sportlichen Betätigung.

Bewegung in den Alltag integrieren

Wie wäre es, den nächsten Einkauf zu Fuß zu erledigen oder beim **Telefonieren zu stehen und umherzulaufen**? Tätigkeiten wie das Zähneputzen bieten sich für einen

Einbeinstand an. Auch Staubsaugen, Putzen und Gartenarbeit zählen als Bewegung. Achte dabei immer auf eine abwechslungsreiche und rückenfreundliche Haltung – vermeide Zwangshaltungen!

Literaturverzeichnis:

Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR e.V.). (o.J.). Tag der Rückengesundheit 15. März 2024.
Abgerufen von <https://www.agr-ev.de/de/tag-der-rueckengesundheit>

Aktion Gesunder Rücken e.V. (o.J.). AGR-Rückentipps. Abgerufen von <https://www.agr-ev.de/de/rueckentipp/fahrrad-als-alternative-zum-auto>

Aktion Gesunder Rücken e.V. (o.J.). Das ergonomische Büro für einen gesunden Rücken.
Abgerufen von <https://www.agr-ev.de/de/das-ergonomische-buero>

Engel S, Bräm R, Langenegger T et al. (2017) Nationale Strategie Muskuloskelettale Erkrankungen (2017 –2022). Langversion

Robert Koch-Institut (2012) Rückenschmerzen. Themenheft 53. RKI, Berlin.
<https://edoc.rki.de/handle/176904/3239> (Stand: 20.01.2021)