

Newsletter

Berufstätige



Nummer 03 · Herbst/Winter 2010 · Seite 1 von 6

Ein gesunder Rücken kann auch entzücken...

Der Rücken ist einer der am stärksten beanspruchten Teile des Körpers: Heben, Tragen, Sitzen, Stehen – unser Rücken ist immer im Einsatz. Wen wundert es da, dass der Rücken auch viele Leiden verursacht: ca. 80 Prozent der Deutschen erkranken im Laufe ihres Lebens an Rückenschmerzen, bei 60 Prozent werden diese sogar chronisch.

Rückenschmerzen sind mittlerweile eine echte Volkskrankheit und der häufigste Grund für eine Krankschreibung. Dabei helfen oftmals schon mehr Bewegung, ein rückenfreundlicher Arbeitsplatz oder gezielte Entspannungsübungen, um Rückenleiden zu begegnen oder vorzubeugen. Dieser Newsletter informiert Sie über die Ursachen von Rückenbeschwerden und gibt hilfreiche Tipps, die sich einfach im Arbeitsalltag umsetzen lassen.

Der Rücken – das Gerüst des Körpers

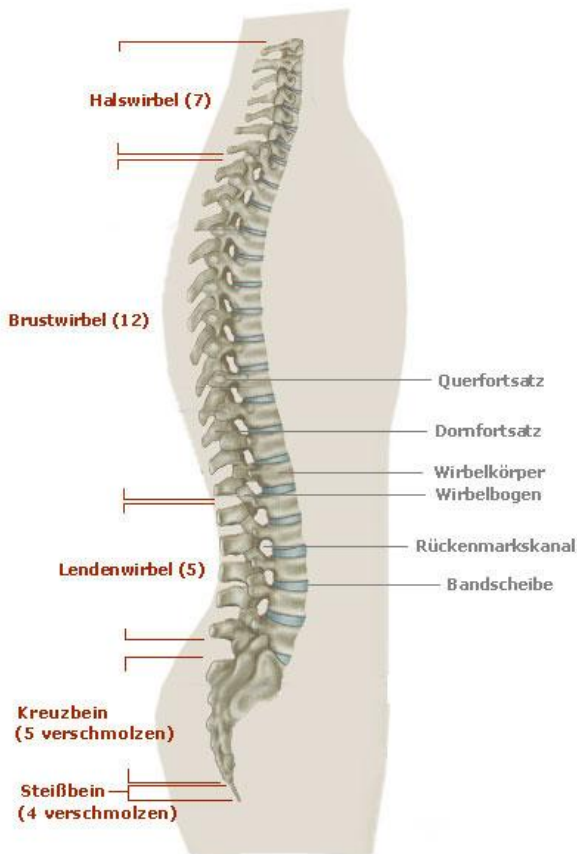
Unser Rücken muss vielen Anforderungen gerecht werden. Auf der einen Seite soll er Stabilität geben und das aufrechte Gehen ermöglichen. Auf der anderen Seite muss er flexibel sein, um Bewegung zu zulassen.

Die Wirbelsäule erfüllt diese Ansprüche durch die 33 Wirbelkörper, die durch Bandscheiben miteinander verbunden sind. Bänder und Wirbelbogengelenke zwischen den einzelnen Wirbeln stabilisieren die Wirbelsäule zusätzlich. Die Bandscheiben haben eine Art Pufferfunktion und bestehen aus einem Gallertkern, der von einem Faserring umschlossen ist. Ist dieser Faserring beschädigt, kann der Gallertkern austreten und es kommt zum Bandscheibenvorfall.

Die Wirbelsäule umschließt das Rückenmark, welches der Übertragung von Informationen zwischen Hirn und den Organen bzw. Muskeln dient.

Insgesamt wird die Wirbelsäule in fünf Abschnitte unterteilt: die Halswirbelsäule (HWS) umfasst die ersten sieben Wirbel vom Kopf abwärts, daran schließt sich die Brustwirbelsäule (BWS) mit 12 Wirbeln und die Lenden-

wirbelsäule (LWS) mit fünf Wirbeln an. Das Ende der Wirbelsäule bilden das aus fünf verschmolzenen Wirbeln bestehende Kreuzbein und das aus vier bis fünf verschmolzenen Wirbelrudimenten bestehende Steißbein. Auch der hintere Abschnitt der Rippen ist Bestandteil des Rückens, sowie die ausgeprägte Rückenmuskulatur. Das Zusammenspiel von Rücken- und Bauchmuskeln unterstützt die Wirbelsäule und sorgt für eine gesunde Haltung.



Quelle:
<http://www.netdoktor.de/Krankheiten/Anatomie/Wirbelsaelder-Aufbau-9481.html>

Typische Beschwerden im Berufsalltag

Rückenschmerzen treten in vielen Formen auf und werden oftmals nicht als Problem erkannt. Leiden wie Steifheit, Verspannungen oder Schwäche gelten als Bagatelle, dabei können sie erste Anzeichen für ernste Rückenleiden sein. Gerade am Arbeitsplatz wird der Rücken einseitig belastet und es mangelt an abwechslungsreicher Bewegung. Hinzu kommen psychische Belastungen durch Termindruck etc., die sich unter anderem in Rückenbeschwerden äußern können.

In der Medizin unterscheidet man zwischen akuten und chronischen, spezifischen und

unspezifischen sowie radikulären (ausstrahlenden) und nicht radikulären Rückenschmerzen.

Als **akutes Rückenleiden** gilt jeder Schmerz, der bis zu zwölf Wochen anhält. Meist wird ein akutes Rückenleiden durch ungewohnte Bewegungen oder starke Belastungen ausgelöst und lässt sich durch Entspannung sowie regelmäßige Bewegung kurieren.

Chronische Rückenleiden dagegen haben eine Dauer von mehr als drei Monaten, wobei der Betroffene nie ganz schmerzfrei ist. Die Ursachen für den chronischen Rückenschmerz sind vielfältig und können sowohl körperlich als auch psychisch sein. Gerade eine belastende Arbeitssituation kann ein Auslöser sein, aber auch organische Erkrankungen können zu chronischen Schmerzen führen.

Radikuläre (ausstrahlende) Schmerzen werden nicht nur im Rücken, sondern auch in Armen, Beinen und Gesäß empfunden. Ein typisches Beispiel für radikulären Schmerz entsteht beim akuten Bandscheibenvorfall. Der Bandscheibenvorfall (medizinisch: Prolaps) entsteht durch Risse im Faserring der Bandscheibe, durch die sich der Gallertkern der Bandscheibe in den Wirbelkanal ausdehnt. Ca. 90 Prozent aller Bandscheibenvorfälle betreffen die Lendenwirbelsäule und können durch Physiotherapie, Schonung und langsamen Muskelaufbau behandelt werden. Auch der Hexenschuss (medizinisch: Lumbago) ist ein weit verbreitetes Leiden. Ursache für den Hexenschuss sind meist Blockierungen eines Gelenks der Wirbelsäule oder Muskelzerrungen. Nur selten ist ein Bandscheibenvorfall der Grund für den plötzlich auftretenden Schmerz. Durch eine ungünstige Bewegung oder Haltung können sich die Wirbelbogengelenke verhaken, zerren oder blockieren oder aber die tiefe Muskulatur verkrampft sich und wird gezerrt. Da sich in diesem Bereich empfindliche Nerven befinden, kommt es zum stechenden Schmerz, der die



Bewegungsfreiheit der Betroffenen stark eingeschränkt.

Insgesamt sind jedoch etwa 80 Prozent der Rückenschmerzen unspezifisch, d.h. es lassen sich keine krankhaften Veränderungen finden, die die Schmerzen verursachen. Die Therapie dieser Schmerzen ist schwer, da die Ursache für das Rückenleiden unklar bleibt. Muskeln, Bandscheiben, Gelenke, Wirbel und Bänder können ursächlich für das Problem sein oder sogar ein Zusammenspiel mehrerer Komponenten. Häufig sind einseitige Über- oder Unterforderungen der Muskeln oder psychische Belastungen der Grund für **unspezifische Rückenschmerzen**.

Infokasten: Was tun bei akutem Rückenschmerz?

- Die Stufenlagerung einnehmen: Dazu flach auf den Rücken legen; ein Hocker oder Stuhl dient als Ablage für die Füße, sodass die Knie im rechten Winkel gebeugt sind
- Wärme, zum Beispiel durch ein heißes Bad oder eine Wärmflasche, hilft bei Verspannung
- Entzündungen lassen sich hingegen durch Kühlen behandeln
- Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen
- Schonhaltungen verschlimmern die Schmerzen meist, besser ist es gegen den Schmerz zu arbeiten (siehe Seite 3)
- Bei anhaltendem Schmerz ist ein Arzt aufzusuchen

Sport und Bewegung – das A und O für einen gesunden Rücken

Bewegung und Sport sind nicht nur wichtig für den Kreislauf, auch der Rücken profitiert enorm von körperlicher Betätigung. Der Aufbau von Rücken- und Bauchmuskeln hilft bei der Unterstützung der Wirbelsäule und beugt Verschleiß vor. Durch Bewegung wird die Wirbelsäule also nicht abgenutzt, sondern gestärkt. Auch für Bandscheiben sind abwechslungsreiche Aktivitäten günstig, denn durch Be- und Entlastung verlieren und gewinnen die Bandscheiben Flüssigkeit und werden so ernährt. Zudem wird Übergewicht, das die Bandscheiben und Muskeln zusätzlich belastet, durch Sport und Bewegung bekämpft oder sogar vermieden.

Gerade wenn man sich am Arbeitsplatz wenig bewegt, ist es gut für einen Ausgleich zu sorgen. Schon Kleinigkeiten wie Treppensteigen oder Wege zu Fuß zurück zu legen, tun dem Rücken gut. Sportarten wie Walken, Rücken- oder Kraulschwimmen und Radfahren bilden eine gute Ergänzung. Die gewählte Sportart sollte aber vor allem eines tun: Spaß machen. Denn was gut tut, ist auch gut! Bei Rückenbeschwerden ist es ratsam auf belastende Sportarten wie Eishockey, Squash und Surfen zu verzichten und rückenfreundlichere Aktivitäten wie Inlineskating, Gymnastik und Wandern zu bevorzugen. Mittlerweile gibt es viele Sportangebote, die speziell auf die Rückengesundheit ausgerichtet sind.



Infokasten: Schwimmen

Fast jeder, der einen Arzt wegen Rückenbeschwerden aufsucht, erhält den Rat, schwimmen zu gehen. Denn für ein geschundenes Kreuz gibt es kaum etwas Besseres. Allerdings gilt auch hier: nicht jede Technik ist die Richtige!

So ist beispielsweise das Brustschwimmen bei Rückenbeschwerden absolut nicht geeignet, weil es zu Verspannungen im Nackenbereich führen kann. Viel eher geeignet sind Rückenschwimmen oder Kraulschwimmen, da hier die Muskulatur nicht belastet wird.

Da Schwimmen nicht gleich Schwimmen ist, ist ein spezieller Schwimmkurs oft eine gute Einstiegsmöglichkeit, bei der Ihnen die richtige, rückenfreundliche Technik vermittelt wird. In vielen Schwimmbädern werden solche Erwachsenenkurse mittlerweile angeboten.

Der Rücken im Beruf – auf Dauer gesund

In vielen Berufen wird heutzutage viel gesessen und abwechslungsreiche Bewegung findet selten statt. Trotzdem können Sie auch am Arbeitsplatz viel für die Rückengesundheit tun. Ein wesentlicher Punkt für die Vermeidung von einseitiger Belastung ist die richtige Einrichtung des Arbeitsplatzes. Bei sitzender Tätigkeit müssen sich die Unterarme im rechten Winkel zu den Oberarmen befinden. Dabei können die Schultern locker herabhängen und die Unterarme bequem auf dem Schreibtisch liegen. Auch Ober- und Unterschenkel sollten mindestens einen 90° Winkel bilden und die Füße auf dem Boden stehen können. Bei der Arbeit mit einem Computer darf der obere Bildschirmrand nicht höher als die waagerechte Blickrichtung sein, sodass der Kopf nicht nach hinten fällt und der

Nacken geschont wird. Beim Blick in die Bildschirmmitte sollte der Kopf leicht nach vorn geneigt sein. Vor allem der Schreibtischstuhl ist für die Unterstützung des Rückens wichtig. Die Lehne entlastet den Rücken und muss daher bis zu den Schulterblättern reichen. Die Einstellung der Armlehnen ist dann richtig, wenn die Arme locker im rechten Winkel darauf liegen können und die Lehnen auf Höhe der Tischplatte enden. Die Tastatur oder das Arbeitswerkzeug sollte in der Sitzhaltung gut erreichbar sein.



Quelle:

http://www.iwiki.de/wiki/index.php/Ergonomie_am_Computer-Arbeitsplatz

Wie bereits erwähnt ist Bewegung ausschlaggebend für einen gesunden Rücken. So kann schon kurzes Aufstehen vom Arbeitsplatz große Effekte haben. Es ist daher ratsam, Telefonate im Stehen zu führen oder Kollegen persönlich aufzusuchen statt sie anzurufen und eine E-Mail zu schicken. Auch kleine Veränderungen der Sitzposition beugen einseitigen Belastungen vor und auch der Wechsel von Sitzgelegenheiten (Bürostuhl, Gymnastikball) sind ratsam, denn der Rücken wird so auf unterschiedliche Weise beansprucht. Weiterhin verhindern kleine Übungen für zwischendurch eines der häufigsten Leiden am Arbeitsplatz – Verspannungen. Langsame Bewegungen des Kopfes nach rechts



und links und das Kippen des Kopfes nach vorn tun Nacken und Hals gut. Durch Schulterkreisen und Drehen der Arme wird die Muskulatur der Brustwirbelsäule gelockert. Auch der Wechsel zwischen Strecken und Lockerlassen des Rückens beugt Verspannungen vor. Anleitung zu den Übungen finden Sie im Internet auf den Seiten des Bundesministeriums für Gesundheit.

Tipps für den Alltag

Bewegung

- Legen Sie Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurück
- Nehmen Sie die Treppe
- Wählen Sie einen Sport, der Ihnen Spaß macht – Rücken- bzw. Kraulschwimmen, Radfahren aber auch Spaziergehen sind nur einige Beispiele

Heben und Tragen

- Tragen Sie nicht zu schwere Lasten (Frauen < 10kg; Männer < 20kg)
- Gehen Sie beim Heben in die Hocke, halten Sie den Rücken gerade und nutzen Sie die Kraft aus den Beinen
- Tragen Sie Lasten eng am Körper und vergessen Sie nicht das Atmen

Stress

- Stress lässt sich nicht immer vermeiden, daher ist es wichtig einen Ausgleich zu schaffen (zum Beispiel durch Entspannungsübungen)
- Bei chronischen Rückenschmerzen gehen Sie der Ursache des Stresses auf den Grund und versuchen Sie Probleme zu lösen

Haltung

- Beim Bücken in die Hocke gehen
- Beim Stehen und Liegen die Beine nicht stark durchstrecken
- Haltung immer wieder ändern
- Den Rücken gerade halten und beim Sitzen mit den Armen abstützen

Rückenfreundliche Umgebung

- Am Arbeitsplatz ist das Umfeld (Bestuhlung, Arbeitsfläche) so einzurichten, dass der Rücken geschont wird
- Stellen Sie ihren Autositz so ein, dass Sie bequem fahren können
- Nutzen Sie bei der Hausarbeit höhenverstellbare Geräte wie Staubsauger, Besen oder Wischmopp
- Die Matratze sollte nicht zu hart, auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt sein und spätestens alle 10 Jahre ausgewechselt werden



Rücken und Psyche

Die Ursachen für Rückenbeschwerden sind vielfältig, allerdings wird auch immer öfter die Psyche als Auslöser für Schmerzen entdeckt. Seelisches Unwohlsein, zum Beispiel durch Stress im Beruf, beeinflusst das vegetative Nervensystem und führt so zu körperlichen Reaktionen. Bei psychischer Anspannung werden auch Muskeln unbewusst angespannt und es kommt zu Verspannungen der Rückenmuskulatur. Dies bedeutet Schmerzen, wodurch der Rücken oftmals geschont und eine unnatürliche Haltung eingenommen wird. Dadurch verstärkt sich die Verspannung zusätzlich – ein Teufelskreis aus Schmerzen, Schonung und Schmerzen entsteht. Wichtig ist es, Entspannung als Ausgleich zum stressigen Alltag zu finden, zum Beispiel durch Sport, Massagen oder Entspannungsübungen.

Bei häufigem Rückenleiden sollte die Ursache für die Schmerzen erforscht werden. Welche Belastungen gibt es im Alltag? Lassen sich diese vermeiden? Welche Ressourcen können genutzt werden um einen Ausgleich zu schaffen?

Mittlerweile gibt es viele Kurse zum Thema Stressbewältigung und Entspannungsverfahren, in denen ein gesunder Umgang mit Stress erlernt werden kann.

Hier finden Sie Hilfe - Adressen, Links und Literaturhinweise:

Internet

Deutsches Grünes Kreuz
Im Kilian
Schuhmarkt 4
35037 Marburg
Telefon: 0 64 21 / 29 30
Schmerzhotline: 0 800 / 01 12 115

- Bietet Informationen zur Rückengesundheit im Büro
- Übungen
- Rückengerechte Ausstattung

<http://dgk.de/gesundheit/schmerzen/rueckenschmerzen.html>

Bundesministerium für Gesundheit
Friedrichstr. 108-110, 10117 Berlin
Tel. 03018 441-0

- Tipps rund um die Gesundheit im Büro
- Übungen für den Rücken
- Ergonomie des Arbeitsplatzes

[http://www.die-
praevention.de/thema_des_monats/buero/index.html](http://www.die-
praevention.de/thema_des_monats/buero/index.html)



Literaturhinweise

Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen (2007). Heben und Tragen von Lasten. PDF unter www.verwaltung.bayern.de

Tempelhof, S. (2005). Rückenschmerzen ganzheitlich behandeln. GU Ratgeber Gesundheit. Verlag: Gräfe & Unzer, ISBN: 978-3774269873

Möhring, W. (2002). Der kleine Rückentrainer: Schnelle Übungen für zu Hause und unterwegs. Verlag: Heyne, ISBN: 978-3453214217

Aktion gesunder Rücken e.V. (2010). Der Ergonomie-Ratgeber. Bestellung über AGR e.V., ISBN 978-3-936119-07-7

Wir lassen Sie nicht allein

MediTALK – Nutzen Sie unsere kompetente medizinische Beratung! Hier erhalten Sie rund um die Uhr medizinischen Rat auf Ihre Fragen. Die Beratung ist kostenlos. Sie bezahlen lediglich die Telefongebühren von 0,09 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk max. 0,42 Euro/Minute). Die aktuelle Nummer entnehmen Sie bitte Ihren Unterlagen.

Copyright© 2010 UKV – Union Krankenversicherung AG | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Union Krankenversicherung AG. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung Rücken“ an Newsletter@ukv.de.

Impressum:

Herausgegeben von der UKV – Union Krankenversicherung AG, Peter-Zimmer-Straße 2, 66123 Saarbrücken, www.ukv.de