



## Ein gesunder Rücken bis ins hohe Alter

Rückenschmerzen stellen in Deutschland ein großes Gesundheitsproblem dar. 80 bis 90 Prozent der Bevölkerung leiden im Laufe ihres Lebens unter Rückenschmerzen; 20 Prozent aller Erwachsenen sind mit intensiven Rückenproblemen belastet, die sie im Alltag einschränken. Insgesamt werden Schmerzen am häufigsten im Rücken wahrgenommen. Allerdings gilt nicht „je älter, desto schmerzbelasteter“. Denn das Auftreten von Rückenschmerzen nimmt zwar im Laufe des Lebens leicht zu, im Alter wird es jedoch weniger. Kaum ein Leiden kann so gut durch das eigene Verhalten beeinflusst werden wie Rückenschmerzen. Was den Rücken fit hält und welche Kniffe bei Rückenschmerzen helfen, erfahren Sie in diesem Newsletter.

### Der Aufbau des Rückens

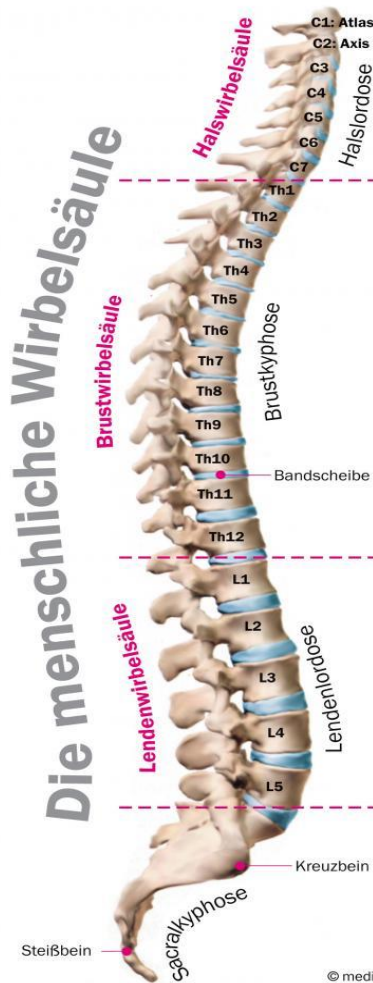
Die Wirbelsäule ist das Herzstück unseres Rückens. Durch ihre doppelte S-Form federt sie Stöße ab und bleibt trotzdem flexibel und biegsam.

Möglich wird dies durch ihre besondere Konstruktion: Die harten Wirbel sind durch kissenartige Bandscheiben miteinander verbunden. Bänder dienen als „Haltegurte“ und stabilisieren die Wirbelsäule. Im Laufe des Lebens lässt jedoch die Fülle der Bandscheiben nach. Dadurch lockern sich auch die Bänder und die Wirbelsäule kann instabil werden.

Die Wirbelbogengelenke verbinden die Wirbel miteinander und geben die Bewegungsrichtung der Wirbelsäule vor. Bandscheiben und Bänder begrenzen hingegen vor allem das Bewegungsausmaß.

Der Wirbelkanal, der auf der zum Rücken gewandten Seite verläuft, enthält das Rückenmark. Dieses ist ein wichtiger Teil des zentralen Nervensystems und überliefert Befehle vom Gehirn in alle Körperregionen. Auch in die andere Richtung werden Informationen, wie zum Beispiel Schmerz, Berührung und Temperatur übertragen.

Die Wirbelsäule besteht aus 24 gegeneinander beweglichen Wirbelkörpern, welche den starken, tragenden Teil der Wirbelsäule ausmachen. Dieser Abschnitt der Wirbelsäule lässt sich in drei Partien einteilen: Die Halswirbelsäule mit sieben, die Brustwirbelsäule mit zwölf und die Lendenwirbelsäule mit fünf Wirbeln. An die Lendenwirbelsäule schließen sich das Kreuz- und Steißbein an.



Quelle: <http://www.medi.de/>

## Bewegung – das A und O für einen gesunden Rücken im Alter

Durch ausreichend Bewegung lassen sich Schmerzen meist lindern oder sogar verhindern. Eine starke Rückenmuskulatur unterstützt die Wirbelsäule und verschiedene Haltpositionen beugen Verschleißerscheinungen vor. Doch gerade unter Schmerzen ist Bewegung unangenehm. Die Folge ist oft eine Schonhaltung, die Verspannungen verursacht und somit wiederum zu Schmerzen führt – ein Teufelskreis entsteht. Besser ist es

daher, den Rücken trotz Schmerzen zu belasten, eventuell durch die Unterstützung leichter Schmerzmedikamente. So kann der Teufelskreis durchbrochen werden.

Bewegung fängt schon im Kleinen an und lässt sich gut in den Alltag integrieren. So können kürzere Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden. Auch das Auto darf mal weiter weg geparkt werden, so wird unnötiger Stress „im Gedrängel“ vermieden und der Fußmarsch lockert und stärkt die Rückenmuskulatur. Auch Fahrstühle und Rolltreppen können zugunsten normaler Treppen links liegen gelassen werden.

Regelmäßiger Sport ist auch im Alter unerlässlich. Für einen gesunden Rücken eignen sich besonders gut Wandern, Radfahren und Rücken- oder Kraulschwimmen. Turnen und Tanzen machen Spaß, bringen den Kreislauf in Schwung und fördern die Rückengesundheit. Informieren Sie sich über Sportangebote für Senioren in Ihrer Nähe. Der erste Schritt ist immer der schwerste. Um ihn zu wagen, können Sie einen Bekannten oder eine Freundin mitnehmen. Zu zweit fällt die Motivation zum Sport leichter und die Bewegung macht doppelt so viel Spaß.

Sportliche Aktivitäten lassen sich attraktiv gestalten, zum Beispiel durch eine schöne Landschaft beim Wandern oder Radfahren. Auch Belohnungen, wie der Besuch im Wellness-Bereich nach dem Schwimmen, helfen sich immer wieder zu motivieren.

Ist der erste Schritt getan, gewöhnt sich der Körper schnell an die neue Bewegung. Der Kreislauf wird angekurbelt und die Muskulatur gestärkt. Durch die neu erworbene Fitness erhöht sich die gesamte Lebensqualität und auf die sportlichen Leistungen kann man allemal stolz sein.



## Osteoporose vorbeugen und behandeln

Osteoporose ist eine Knochenerkrankung, die vermehrt im Alter auftritt und das ganze Skelettsystem befallen kann. Die häufig auch als Knochenschwund bezeichnete Krankheit äußert sich im Abbau von Knochensubstanz und in der Abnahme der Knochendichte.

Das Skelett wird dadurch anfälliger - Knochenbrüche können die Folge sein. Besonders häufig kommt es zu Frakturen der Wirbelkörper. Bei dem sogenannten Sinterungsbruch sackt der Wirbel in sich zusammen und ein Keilwirbel bildet sich, meist ohne dass der Wirbelkanal verletzt wird. Bei mehreren Brüchen hintereinander krümmt sich die Wirbelsäule, ein Buckel entsteht und die Körpergröße nimmt ab. Mit dem veränderten Erscheinungsbild können Schmerzen und körperliche Einschränkungen einhergehen.

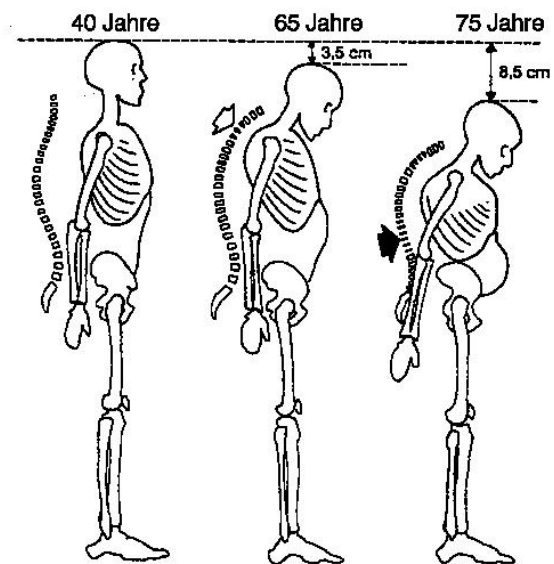
Osteoporose betrifft zu 80 Prozent Frauen nach den Wechseljahren, da sich durch das Sinken des Östrogenspiegels der Knochenabbau beschleunigt. Bei Männern geht die hormonelle Umstellung langsamer voran, weshalb sie weniger unter Osteoporose leiden. Nur fünf Prozent der Osteoporose-Erkrankungen haben andere Ursachen wie z.B. hormonelle Störungen oder medikamentöse Behandlungen.

Um Osteoporose vorzubeugen, hilft vor allem eins: viel Bewegung. Denn Bewegung kurbelt nicht nur den Kreislauf an, sondern auch den Stoffwechsel der Knochen. So wird der übermäßige Abbau von Knochenmaterial verhindert. Die gestärkten Muskeln unterstützen den Knochenapparat und Schmerzen werden gemildert. Außerdem wird durch regelmäßigen Sport die Koordination trainiert und Stürze verhindert.

Eine calciumreiche Ernährung und ausreichendes Sonnenlicht fördern die Stärkung der Knochen. Calcium ist in vielen Lebensmitteln wie Milchprodukten, Grünkohl und Petersilie

enthalten. Vitamin D<sub>3</sub> unterstützt die Aufnahme von Calcium und wird vor allem durch Sonnenlicht aufgenommen.

Haltungs- und Körperhöhenreduktion bei Osteoporose:



<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/de/0/02/Osteop.jpg>

## Der gesunde Schlaf – darauf ist zu achten

Ein geruhvoller Schlaf ist enorm wichtig für unser Wohlbefinden, denn im Schlaf regenerieren sich Körper und Geist. So können wir uns tagsüber konzentrieren und bleiben lange fit.

Doch mangelnder und unruhiger Schlaf kann zu gesundheitlichen Problemen, Verspannungen und Müdigkeit führen. Oft sind durchgelegene Matratzen und alte Lattenroste dafür verantwortlich.

Das richtige Bett sollte sich auf die körperlichen Eigenschaften des Schlafenden einstellen. Generell ist der Härtegrad der Matratze



auf Alter, Gewicht und die individuellen Vorlieben abzustimmen. Da im Alter die Schmerzempfindlichkeit zunimmt, werden meist weichere Matratzen bevorzugt. Eine weitere Faustregel lautet: Je schwerer die Person, desto höher der Härtegrad der Matratze. Allerdings sollte immer eine ausführliche Beratung beim Kauf einer Matratze stattfinden.

Auch das Kissen muss auf Kopf und Nacken seines Nutzers abgestimmt sein. So sollte der Kopf nicht schräg nach unten oder oben zeigen, sondern die Wirbelsäule sollte eine gerade Linie bilden.

### **Infobox: Den Ernstfall erkennen**

Auch wenn die meisten Schmerzen harmlose Ursachen haben, manche Symptome sind ein klares Warnsignal. Bei folgenden Anzeichen sollte möglichst schnell ein Arzt aufgesucht werden.

- Starke Schmerzen, die ausstrahlen und Lähmungserscheinungen bzw. Taubheitsgefühle auslösen
- Weitere Krankheitserscheinungen wie Fieber, Atemstörungen, Schlappeheit, Darm- bzw. Blasenstörungen
- Schmerzen, die länger als drei Tage konstant anhalten, auch bei leichter Bewegung
- Bestehende Vorerkrankungen wie Rheuma, Osteoporose, Immunschwäche oder Krebs
- Vorgegangene Unfälle

### **Was tun bei Verspannungen, Hexenschuss und Co.?**

Rückenschmerzen treten manchmal plötzlich und unerwartet auf – für viele Menschen ein Grund sofort das Schlimmste zu befürchten. Doch meist sind es harmlose Ursachen wie zu langes Sitzen, Zugluft oder ungewohnte Bewegungen, die Verspannungen und somit die Schmerzen erzeugen. Auch der Hexenschuss (medizinisch: Lumbago) wird meist durch blockierte Wirbel oder eine Muskelzerrung verursacht.

Bei akuten Schmerzen muss schnell eine angenehme Position gefunden werden, ohne dass andere Muskelregionen durch eine unnatürliche Schonhaltung überanstrengt werden. Die Stufenlagerung entlastet die Wirbelsäule und entspannt die Muskulatur. Um diese Position einzunehmen, legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Eine Decke dient als weiche Unterlage. Die Waden können auf einen Stuhl gelegt werden, sodass die Knie im rechten Winkel gebeugt sind. So entspannen sich die Rückenmuskeln und der Schmerz lässt langsam nach.

Zur Schmerzlinderung werden vom Arzt meist Schmerzmittel verschrieben, um den Kreislauf von Schmerz und Anspannung zu durchbrechen. Auch Massagen und manuelle Therapien können den akuten Schmerz lindern.

Das beste Rezept gegen Rückenschmerzen ist und bleibt jedoch Bewegung. In der akuten Schmerzphase sind leichtes Dehnen und Strecken sowie kurze Spaziergänge ein guter Anfang um wieder in Schwung zu kommen. Danach kann durch regelmäßigen Sport die Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt und einseitige Belastungen vermieden werden. Bei akuten Schmerzen verschreibt der Arzt oftmals gezielte Physiotherapie, in der die Problemzonen behandelt werden.



Neben körperlichen Aktivitäten sind Phasen der Erholung ein Muss für einen gesunden Rücken. Ob Schwimmen im Thermalbad, Saunabesuche oder die Mittagsruhe auf dem Sofa: Körper und Geist brauchen Zeit zum Ausspannen. So lockern Sie nicht nur die Muskeln und entlasten die Wirbelsäule, sondern tanken auch neue Energie.

### Schwimmen – aber rückenschonend

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 beispielweise das Brustschwimmen bei Rückenbeschwerden absolut kontra-indiziert, 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 Erwachsenenurse mittlerweile angeboten.

## 10 Tipps gegen Rückenschmerzen

### Bewegung

- Rücken- und Kraulschwimmen, Wandern und Seniorenturnen sind gute Beispiele für rückenfreundlichen Sport
- Gemeinsam aktiv werden, macht doppelt Spaß, ob im Verein oder mit Freunden

### Heben

- Nutzen Sie beim Heben aus der Hocke die Kraft aus den Beinen und halten Sie sich möglichst gerade

### Im Haushalt

- Alle Dinge des Alltags müssen gut erreichbar sein, gebeugtes Arbeiten möglichst verhindern
- Teppiche sind Stolperfallen und sollten (bei Osteoporose) lieber verschwinden

### Schlafen

- Matratze und Lattenrost müssen sich den Anforderungen des Körpers anpassen
- Beim Matratzenkauf erfolgt eine fachmännische Beratung

### Ernährung

- Calciumreiche Ernährung ist wichtig für die Knochen

### Entspannung

- Pausen gönnen und sich zwischendurch hinlegen
- Wellnessangebote nutzen, zum Beispiel Sauna und Thermalbäder

### Schuhe

- Bequemes Schuhwerk ohne Absätze ist gut für den Rücken
- Barfuß laufen sensibilisiert die Sensomotorik und verringert so das Sturzrisiko

### Akute Selbsthilfe

- Wärme, wenn sie als angenehm empfunden wird, lindert die Schmerzen
- Sanfte Dehn- und Streckübungen sind der erste Schritt zu mehr Bewegung

### Tragen

- Holen Sie sich Hilfe zum Tragen von schweren Lasten
- Tragen Sie Lasten gleichmäßig auf beide Arme verteilt und eng am Körper

### Sitzen

- Stundenlanges Sitzen vermeiden
- Sitzposition regelmäßig wechseln und zwischendurch strecken



## Hier finden Sie Hilfe - Adressen, Links und Literaturhinweise:

### Internet:

#### Senioren Ratgeber

- Bietet Informationen zu allen Themen der Gesundheit, Ernährung usw.
- Programm für einen starken Rücken und stabile Knochen

[www.senioren-ratgeber.de](http://www.senioren-ratgeber.de)

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.  
Kirchfeldstraße 149  
40215 Düsseldorf  
Tel.: 0211-301314-0

- Informationen rund um das Thema Osteoporose
- Selbsthilfegruppen vor Ort
- Initiativen, Weiterbildung und Projekte

[www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de)

### Literaturhinweise:

Reinhardt, B. (2007). Ohne Rückenschmerzen bis ins hohe Alter: Das neue Rückenprogramm für Kopf und Körper. Verlag: Knauer ISBN: 978-3426645468

Bartl, R. (2008). Osteoporose: Prävention - Diagnostik – Therapie. Verlag: Thieme. ISBN: 978-3131057532

Rasch, R. (2007). Fit auf dem Stuhl. Einfache gezielte Übungen gegen Schmerzen. Mit CD. Verlag: Airplay Entertainment. ISBN: 978-3935168632



## *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](mailto:Newsletter@ukv.de).

Impressum:

Herausgegeben von der UKV – Union Krankenversicherung AG, Peter-Zimmer-Straße 2, 66123 Saarbrücken, [www.ukv.de](http://www.ukv.de)