

Rückenschule – Dem Rücken etwas Gutes tun

Bewegung statt Schonhaltung

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden überhaupt. Fast jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens mindestens einmal damit zu tun. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen steckt keine ernsthafte Erkrankung dahinter, und die Beschwerden bessern sich innerhalb weniger Wochen wieder. Früher wurde bei Rückenschmerzen häufig zu Schonung und Bettruhe geraten. Heute weiß man, dass genau das oft das Gegenteil bewirkt. Unser Rücken profitiert vor allem von regelmäßiger Bewegung und einer gut trainierten Muskulatur.

Warum entstehen Rückenschmerzen?

Häufig spielen mehrere Faktoren zusammen. Langes Sitzen, Bewegungsmangel, einseitige Belastungen oder Stress können dazu beitragen, dass die Muskulatur verspannt und Beschwerden entstehen.

Auch diese Faktoren können eine Rolle spielen:

- fehlende Bewegung im Alltag,
- schwache Rumpfmuskulatur,
- Übergewicht,
- körperliche oder seelische Belastungen.

In den meisten Fällen lassen sich keine schwerwiegenden Veränderungen an der Wirbelsäule feststellen.

Bewegung ist die beste Therapie

Viele Menschen schonen sich aus Angst vor weiteren Schmerzen. Das ist verständlich, führt aber häufig dazu, dass die Muskulatur weiter abbaut und die Beschwerden länger anhalten.

Versuchen Sie deshalb, möglichst aktiv zu bleiben. Spaziergänge, leichtes Radfahren oder Schwimmen sind oft gut verträglich. Auch alltägliche Bewegung hilft dem Rücken.

Wichtig ist dabei nicht die sportliche Höchstleistung, sondern die Regelmäßigkeit.

Die beste Sitzhaltung ist die nächste Sitzhaltung

Viele Menschen suchen nach der „perfekten“ Sitzhaltung. Tatsächlich gibt es diese jedoch nicht. Unser Rücken liebt vor allem eines: Bewegung und Abwechslung. Selbst die beste Sitzposition wird auf Dauer ungünstig, wenn wir zu lange darin verharren.

Versuchen Sie daher, Ihre Haltung regelmäßig zu verändern, zwischendurch aufzustehen und kleine Bewegungspausen in den Alltag einzubauen. Schon wenige

Minuten Gehen oder Dehnen können helfen, Verspannungen vorzubeugen und den Rücken zu entlasten.

Hilfreich sind beispielsweise:

- häufiger aufstehen und einige Schritte gehen,
- die Sitzposition regelmäßig wechseln,
- Lasten möglichst körpernah tragen,
- beim Heben in die Knie gehen.

Unser Rücken mag Abwechslung – langes Verharren in einer Position dagegen weniger.

Kräftigung und Beweglichkeit

Eine gut trainierte Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und kann helfen, Beschwerden vorzubeugen. Besonders wichtig sind die Muskelgruppen von Rücken, Bauch und Gesäß.

Geeignete Aktivitäten sind beispielsweise:

- Gymnastik und Rückenschule,
- Schwimmen,
- Yoga oder Pilates,
- gezielte Kräftigungsübungen.

Bereits zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche können sich positiv auswirken.

Wann sollte ich ärztlichen Rat suchen?

Die meisten Rückenschmerzen sind harmlos. In einigen Situationen sollte jedoch eine ärztliche Untersuchung erfolgen.

Bitte suchen Sie ärztlichen Rat, wenn:

- die Schmerzen nach einem Unfall aufgetreten sind,
- Lähmungen oder Gefühlsstörungen auftreten,
- Probleme beim Wasserlassen oder Stuhlgang hinzukommen,
- Fieber oder unerklärlicher Gewichtsverlust bestehen,
- die Beschwerden über längere Zeit anhalten.

Diese sogenannten Warnzeichen sollten immer zeitnah abgeklärt werden.

Das Wichtigste auf einen Blick

Der Rücken profitiert von Bewegung, Abwechslung und einer kräftigen Muskulatur. Längere Schonung oder Bettruhe helfen in den meisten Fällen nicht weiter. Bereits kleine Veränderungen im Alltag und regelmäßige Bewegung können dazu beitragen, Rückenschmerzen zu lindern und neuen Beschwerden vorzubeugen.

Ihre persönliche Rücken-Checkliste

- ☐ Sitzzeiten regelmäßig unterbrochen.
- ☐ Täglich in Bewegung geblieben.
- ☐ Die Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert.
- ☐ Beim Heben auf eine rückschonende Technik geachtet.
- ☐ Bei Warnzeichen ärztlichen Rat eingeholt.

Wir sind für Sie da

Sie leiden unter wiederkehrenden Rückenschmerzen oder möchten aktiv etwas für Ihren Rücken tun? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir, welche Maßnahmen in Ihrer persönlichen Situation sinnvoll sind.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Bei bestehenden Beschwerden oder Warnzeichen sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden.