

Die 10 besten Tipps gegen Rückenschmerzen

Volksleiden Nr. 1 „Ich habe Rücken“, klagt Comedyfigur Horst Schlemmer und ist damit in guter Gesellschaft. Denn acht von zehn Deutschen leiden darunter – zumindest gelegentlich

Kennen Sie den häufigsten Fehlgrund deutscher Arbeitnehmer? Genau: Rückenschmerzen. Denn im Extremfall machen sie jede Bewegung unmöglich. Der Düsseldorfer Orthopäde und Schmerztherapeut Dr. Roland Tenbrock verrät die besten Maßnahmen: altbewährte und brandneue, lindernde und vorbeugende, naheliegende und überraschende: **1. Für Entlastung sorgen** Im Sitzen und Stehen ist die Belastung für die Wirbelsäule am größten. Deswegen: Legen Sie sich hin, oder gehen Sie spazieren. Und das sobald Sie merken, dass der Schmerz im Anmarsch ist.



Schweres Heben und Tragen sind jetzt natürlich tabu! Extra-Tipp bei Schmerzen im unteren Rücken ist die **Stufenbettlagerung** (Foto).

2. Warm halten Wärme fördert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur. Also greifen Sie zu Wärmflasche, Körnerkissen oder Wärmepflaster. Ein echter Geheimtipp ist z. B. der „Heilwärmer 24“ (Apotheke). **Tipp:** Verwenden Sie keine wärmenden Salben – auch, wenn auf der Packung zu lesen ist, dass diese jetzt genau richtig wären. Grund: Sie erwärmen nur die Haut. Dem tieferliegenden Gewebe wird sogar Wärme entzogen.

3. Teufelskreis durchbrechen Rückenschmerzen führen zu (unbewusster) Schonhaltung, diese zu Verspannungen und diese zu neuerlichem Schmerz. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen! Am

schnellsten geht das mit einer schmerzstillenden Spritze beim Arzt mit Mitteln wie Ibuprofen. **Wichtig:** Ziehen die Schmerzen ins Bein oder treten Lähmungen oder taubheitsgefühle auf, müssen Sie sofort zum Arzt!

4. Akupunktur Akupunktur hat sich – bei Schmerzen im Lendenwirbelbereich – so gut bewährt, dass die Kassen die Kosten tragen. **Tipp:** Zuhause können diese die Nadeln durch Fingerdruck (Akupressur) ersetzen. Lassen Sie sich



dazu von Ihrem Orthopäden zwei Punkte zeigen: den **Neupunkt 67** (gegen Schmerzen im unteren Rücken) und den **SJ5** (Halswirbelsäule).

UNSER EXPERTE



Dr. med. Roland Tenbrock
Orthopäde u. Schmerztherapeut, Düsseldorf

5. Kinesio-Tapes

Die bunten Klebestreifen kennen Sie vielleicht aus dem TV – immer mehr Sportler laufen damit herum. Das Prinzip: Durch die Hautspannung wird die darunter liegende Muskulatur entlastet – auch bei Nicht-Sportlern. Ganz neu: Die Kinesiotape-Akupunktur, bei der die Tapes auf Akupunkturpunkte geklebt werden. (Ab 15 Euro)

6. Fehlhaltungen vermeiden

Der Schreibtischstuhl sollte rückengerecht und Tisch und Monitor so eingestellt sein, dass Kopf und Rücken gerade bleiben können. Ein Fußbänkchen entlastet den Rücken. **Tipp für Hausfrauen:** Legen Sie sich bei stehenden Tätigkeiten wie Bügeln oder Abwaschen ein Buch unter einen Fuß.

7. Cross-Tapes

Sie sind der letzte Schrei, werden aber erst von weni-



gen Ärzten angeboten. Dabei werden Spezialpflaster statisch so aufgeladen, dass sie von selbst auf der Haut halten. Ist der Schmerz weg, fallen sie in der Regel von alleine ab. (Ab 13 Euro)

8. Sport treiben

Für Büroarbeiter erschließt sich der Sinn dieser Maßnahme schnell. Aber auch, wer körperlich arbeitet, sollte Sport treiben: zum Ausgleich, um einseitige Belastungen und Muskelungleichgewichte zu vermeiden. **Spannend:** viel wichtiger als die Rückenmuskeln, ist (bei Problemen im Lendenwirbel) die Bauchmuskulatur, da diese die Wirbelsäule nach vorne abstützt und so z. B. ein Hohlkreuz verhindert!

9. Physiotherapie!

Bei der „computergestützten Physiotherapie“ (siehe Infokasten) werden Muskeln gescannt und Bewegungen analysiert, so dass eine noch gezieltere Behandlung erfolgen kann.

10. Schmerzgedächtnis verhindern!

Ständige Schmerzen können ein „Schmerzgedächtnis“ entstehen lassen. Selbst, wenn die Schmerzursache beseitigt wird, bleiben die Beschwerden bestehen. Deswegen: Gehen Sie mit wiederkehrenden oder anhaltenden Schmerzen zum Arzt!

DR. M. MARCKWORT



Fragen Sie uns.
Wir antworten auf
Ihre Fragen:

www.dononline.de
ds@dononline.de

**SELBSTTEST:
LEBEN SIE
RÜCKENGESUND?**

DAS IST GUT

- Muskeltraining** – Gymnastik, Schwimmen oder Gerätetraining: je kräftiger die Rumpfmuskulatur, desto geringer die Belastung für die Wirbelsäule.
- Ausdauersport** – wie Joggen oder Walken bietet einen Wechsel aus Be- und Entlastung. Und diesen brauchen die Bandscheiben, um optimal mit Nährstoffen versorgt zu werden.
- Abwechslung** – ständiges gerade sitzen ist ungesund! Herumlümmeln aber auch. Perfekt ist die Abwechslung!
- Gute Matratze** – Mit zunehmendem Alter wird auch die Schlafunterlage immer wichtiger. Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten! Und achten Sie auf das Siegel der „Aktion gesunder Rücken“ (AGR)!
- Tanzen** – ist ein echter Geheimtipp. Denn es schont die Gelenke, macht so viel Spaß, dass man mit Freunden dabei bleibt und trainiert fast alle Körper im Muskel.

DAS IST SCHLECHT

- Überlastung** – durch schweres Heben oder Tragen, Leistungssport, langes Sitzen oder Stehen und immer wiederkehrende, monotone Bewegungen.
- Bewegungsmangel** – denn dieser lässt die Muskeln, die unsere Wirbelsäule stützen, verkümmern. Es bilden sich Muskelungleichgewichte.
- Aufschieberose** – à la „das geht schon wieder weg“. Bei wiederkehrenden Rückenschmerzen gilt: Ab zum Arzt!
- Osteoporose** – Knochenschwund an sich tut nicht weh – erst wenn die Wirbelkörper einbrechen, kommt es zu Schmerzen. Eine DXA-Knochendichtemessung entlarvt die Krankheit – bevor es zu Brüchen kommt!
- Übergewicht** – jedes Kilo Fett zuviel belastet die Wirbelsäule. Besonders der typische „Bierbauch“ bei Männern, denn dieser lässt seinen „Besitzer“ ins Hohlkreuz fallen.

ICH HAB'S GESCHAFFT...

KARIN L., 62, aus Königswinter kann sich endlich wieder schmerzfrei bewegen

„Als Sekretärin habe ich Jahre am Schreibtisch verbracht – und mit Rückenschmerzen. Anfangs war da nur das Brennen im Nacken, später taten der ganze Rücken, der Kopf und sogar die Arme weh. Zum Arzt ging ich dennoch nicht, denn ich wusste ja, woher die Schmerzen kamen. Bis ich eines Morgens wach wurde – und mich nicht bewegen konnte. Nie zuvor hatte ich solche Schmerzen gehabt!“



Mein Mann rief den Notarzt und man brachte mich ins Krankenhaus: Bandscheibenvorfall! Operiert werden musste ich glücklicherweise nicht, aber für einige Wochen zur Reha. Dort lernte ich, mich rückengerecht zu verhalten und entdeckte das Nordic Walking für mich. Und mein Arbeitgeber hat mir einen speziellen Schreibtischstuhl spendiert! Mir geht es so gut wie seit 15 Jahren nicht mehr!