16 SEITEN SPEZIAL: Gesunder Rücken

Gesunde Medizin
DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

SPEZIAL

Gesunder Rücken

Ich hab's im Kreuz
Die häufigsten Ursachen

Schmerz lass nach!
Wirksame Hilfen

Tipps für den Alltag
Sport, Fitnessgeräte, Matratzen etc.

Sauer macht lustig
... und gesund!

Herbacetum Heilkräuter-Rotweinessig

Das Naturprodukt aus ökologischem Rotwein und vielen heimischen Kräutern hilft bei Magen-Darm-Beschwerden und ergänzt geschmackvoll eine gesunde Ernährung.

250 ml-Flasche 14,– € I 500 ml-Flasche 24,– €
inkl. MWST, zzgl. Versand

Mehr gibt's hier!

www.arcelia.de

Top-Produkte für die Gesundheit

Bild: choreograph – 123RF

Rückenschmerzen – Die Krankheit unserer Zeit

Der Mensch ist ein ganz spezielles Lebewesen, denn was ihn auszeichnet, ist der aufrechte Gang. Vieles spricht dafür, dass der Übergang vom Vier- zum Zweifüßler überhaupt erst die Grundvoraussetzung der Menschwerdung war – auch für die Herausbildung eines größeren Gehirns und damit der Intelligenz. Doch das Aufrechtgehen hat auch einen anatomischen Nachteil: Die Wirbelsäule muss als Achse des Körpers das gesamte Gewicht ausbalancieren und Stöße abfedern. Durch Belastungen, die nicht nur körperlicher, sondern auch seelischer Natur sein können, wird der Rücken stark beansprucht. Verspannte Muskeln, Verschleißerscheinungen, Nervenreizungen – all das führt zu Schmerzen, die, wenn sie chronisch werden, für den Betroffenen zu einer kaum mehr erträglichen Beeinträchtigung seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens werden. Rückenprobleme liegen sowohl in der Häufigkeit der Arztbesuche als auch der Krankschreibungen weit vorn. Ganz wesentlich ist dies unserem Lebensstil geschuldet. Stress, Hektik, Sorgen, dazu bewegungsarme Schreibtischarbeit, zu wenig Ausgleichssport – das kann sich langfristig in körperlichen Symptomen wie Rückenschmerzen niederschlagen. Wir wollen Ihnen auf den folgenden Seiten einige der häufigsten Krankheitsbilder vorstellen, die mit dem Rücken zu tun haben, selbstverständlich aber auch die geeigneten Therapien und vorbeugenden Maßnahmen. Gegen die Schmerzen im Nacken und im Kreuz kann man nämlich selbst sehr viel unternehmen.

Mit den besten Wünschen
Ihr Christian Schmid

Inhalt

3 **Rückenschmerzen**
Die Krankheit unserer Zeit

4 **Das Leid mit dem Kreuz**
Ursachen und Krankheitsbilder bei Rückenschmerzen

7 **Rückenschmerzen ade!**
Innovative Schmerztherapie mit blauem LED-Licht

8 **Rückgrat zeigen am Arbeitsplatz**

9 **Tipps und Hilfsmittel**

10 **Richtig liegen – weniger Rückenschmerzen**

11 **Haltung bewahren – auch am Steuer**

12 **Muskeln, Wärme, Pillen**
Wirksame Hilfen bei Schmerzen im Rücken

15 **Hilfe aus dem Reich der Pflanzen**

16 **Buchtipps**

Impressum

© by PACs Verlag GmbH
Gewerbestraße 9, D-79219 Staufen
Tel. 076 33/ 9 33 20-0, Fax 9 33 20-20
verlag@gesundemedizin.de
www.gesundemedizin.de

Redaktion:
Nicole Franke-Gricksch
Christian Schmid
Dr. med. Walter Fischer

Titelbild: choreograph – 123RF

Das Leid mit dem Kreuz

Ursachen und Krankheitsbilder bei Rückenschmerzen

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Drei Viertel aller Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, an Ischias oder einer schmerzhaften Nackensteife. Alarmierend ist: In den vergangenen 20 Jahren hat sich die Zahl der Patienten verdoppelt. Warum das so ist, weiß niemand genau – wahrscheinlich spielen unsere veränderten Lebensgewohnheiten mit weniger Bewegung und vielem Sitzen eine Rolle.

Ob Alte, Junge, Frauen, Männer, Selbständige, Angestellte oder Beamte – wohl nur wenige Menschen bleiben im Laufe ihres Lebens von Rückenschmerzen verschont. Mittlerweile hat sich das Volksleiden mit einem Anteil von zwanzig Prozent sogar zur häufigsten Ursache von Krankschreibungen gemausert. Obwohl die Schmerzen im Rücken geradezu epidemische Ausmaße angenommen haben, ist es für die Medizin noch immer schwer herauszufinden, was die Beschwerden im jeweiligen Einzelfall verursacht. Die Diagnose mittels Funktionstests und bildgebenden Verfahren bleibt häufig ohne klaren Befund. Das nährt den Verdacht, dass auch psycho-soziale Faktoren eine gewichtige Rolle bei der Entstehung von chronischen Rückenschmerzen spielen. Dazu zählen in erster Linie Leistungsdruck, Stress, Konflikte, Angst oder depressive Episoden.

Dabei steht außer Frage, dass die heutigen Arbeitsbedingungen und Lebensgewohnheiten ihren Teil zur Herausbildung des „schlimmen Rückens“ beitragen. Langes Sitzen und bewegungsarmes Starren auf den Computerbildschirm prägen den modernen Arbeitsalltag, zu selten werden berufsbedingte Anspannungen und Haltungsschäden durch sportliche Bewegung ausgeglichen. Durch Belastungen, die eben nicht nur körperlicher, sondern auch seelischer

Natur sein können, wird der Rücken stark beansprucht. Und da im Rücken alle Nervenbahnen zusammenlaufen und Schmerzreize von dort ans Gehirn weitergeleitet werden, ist die Häufung von Rückenschmerzen leicht erklärlich. Haben die Schmerzen erst einmal begonnen, begeben sich die Betroffenen in Schonhaltungen: Bewegungen werden eingeschränkt, Verspannung und Schmerz nehmen zu. Ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt. Denn was als Warnsignal beginnt, kann schnell zum dauerhaften Schmerz werden, der den Patienten zermürbt.

Die häufigsten Krankheitsbilder

Rücken- und Nackenschmerzsyndrome

Als Rücken- und Nackenschmerzsyndrome werden chronische Schmerzempfindungen, vor allem im Nacken- und Kreuzbereich, zusammengefasst, für die sich nur schwerlich eindeutige Ursachen ermitteln lassen. Häufigste Auslöser sind Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule, Fehlhaltungen und Verspannungen von Muskelgruppen sowie daraus resultierende Nervenreizungen. Sitzen die Schmerzen im unteren Rücken und strahlen nicht ins Bein aus, heißen sie „Lumbago“ oder „Lendenwirbelsyndrom“. „Ischialgie“ nennt der Arzt Schmerzen im Rücken, die über den so genannten Ischiasnerv ins Bein ausstrahlen. Der Nerv reicht von der Lendenwirbelsäule bis zum Fuß. Wird er im Bereich der unteren Wirbelsäule gereizt, kann sich dies durch Kribbeln, Schmerz oder Schwäche des Beines äußern. Taubheitsgefühle in den Beinen können aber auch auf eine „Spinalstenose“ hindeuten, eine Verengung des Wirbelkanals, die die Funktion der Rückenmarksnerven beeinträchtigt. Beschwerden in der Hals- oder der Brustwirbelsäule werden nach dem Ort des Geschehens als HWS-Syndrom oder BWS-Syndrom bezeichnet.

Oft beginnen die Rückenschmerzen verhalten und steigern sich nach und nach. Sie können jedoch auch mit einem Donnerschlag beginnen wie von der Hexe geschossen. Ein solcher „Hexenschuss“ kann den Betroffenen über Tage fast bewegungsunfähig machen. Die häufigste Ursache dafür ist eine akute Blockierung eines Zwischenwirbelgelenks oder der Lendenwirbelsäule. In der Regel löst sich ein Hexenschuss nach einigen Tagen von selbst.

Bandscheibenvorfall

Die Bandscheiben kann man sich als eine Art Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern vorstellen, die Stauchungen der Wirbelsäule abfangen. Sie bestehen aus einem weichen, gallertartigen Kern, der von einem festen Faserring aus Bindegewebe umgeben ist. Bei einem Bandscheibenvorfall gleitet der gallertartige Kern durch einen Riss im Faserring und drückt dann auf die Nervenstränge, aus denen das Rückenmark besteht. Die Folge sind Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Typischerweise ist bei einem Bandscheibenvorfall der Lendenwirbelsäule der Ischiasnerv betroffen, der am seitlichen Rand des Beines verläuft. Daher kommen auch die „ausstrahlenden“ Schmerzen bis zu den Zehen. Ursache ist zum einen eine altersbedingte Abnutzung des Faserknorpels,

URSACHE? FEHLANZEIGE!

Bei 85 Prozent aller Patienten mit Rückenschmerzen finden Ärzte keine eindeutig feststellbare Ursache. Ohne eindeutige Diagnose lassen sich aber lediglich die Symptome behandeln. Im Vordergrund stehen dabei die Linderung der Schmerzen, die Verbesserung der Beweglichkeit und die Kräftigung der Muskulatur.

▼ ANZEIGE

DIE YELLOW-HEAD-METHODE GEGEN KOPFSCHMERZEN UND SCHMERZHAFTE VERSPANNUNGEN DER HALS- UND NACKENMUSKULATUR

Sanft wird die Muskulatur der Halswirbelsäule und des Schultergürtels gedehnt. Spannungen lockern und lösen sich, die Halswirbel spreizen und öffnen sich. Die Durchblutung wird verbessert und beengte Nervenbahnen werden befreit. **Der Yellow-Head wirkt aktiv, während Sie sich entspannen.** Ganz natürlich.

TÄGLICH NUR 5 MINUTEN LIEGEN UND ENTSPANNEN!

Yellow-Head GmbH · Meckenheimer Allee 158 · 53115 Bonn · Fon 0228 629178-10 · Fax 0228 629178-08

zum anderen eine Fehlbelastung der Wirbelsäule, etwa durch häufiges Anheben von schweren Gegenständen in ungünstigen Körperhaltungen.

Rheumatische Erkrankungen

Unter dem Begriff „Rheuma“ werden schmerzhafte Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat zusammengefasst, die oft mit Entzündung und funktioneller Einschränkung einhergehen. Betroffen sind zumeist die Gelenke, die Schmerzen strahlen jedoch häufig in die Wirbelsäule aus. Eine degenerative, d.h. verschleißbedingte, rheumatische Erkrankung ist die Arthrose. Sie tritt meist nach dem 70. Lebensjahr auf. Bei einer Arthrose kommt es zur Abnutzung und allmählichen Zerstörung des Gelenkknorpels, vor allem des Knie- oder des Hüftgelenks. Von der Arthrose zu unterscheiden ist die Arthritis: Sie ist eine chronisch-entzündliche Autoimmunerkrankung der Gelenke und äußert sich durch Gelenkschmerzen, Schwellungen, Morgensteifigkeit und Gelenkverformungen. Zu den rheumatischen Erkrankungen zählt man auch Morbus Bechterew, bei der entzündliche Prozesse zu einer knöchernen Versteifung der Wirbelsäule führen, sowie im weiteren Sinne auch die Osteoporose, von der vorwiegend Frauen nach den Wechseljahren betroffen sind. Durch hormonelle Veränderungen verlieren die Knochen ihre Festigkeit und werden brüchig.

> Rückenschmerzen werden medizinisch gesehen vom Schmerzbeginn an bis etwa zum 30. Tag als akut eingestuft. Dauern sie länger als drei Monate an, gelten sie als chronisch.

Scheuermann-Krankheit

Beim „Morbus Scheuermann“ handelt es sich um eine krankhafte Krümmung der Wirbelsäule während des Wachstumsschubes im Jugendalter, die zu Schmerzen und Fehlhaltung führt. Mit dem Ende der Wachstumsperiode kommt auch eine Scheuermann-Krankheit zum Stillstand. Die Schädigungen, die man bis zu diesem Zeitpunkt erworben hat, bleiben aber bestehen und können im Erwachsenenalter zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen führen.

Skoliose

Der Begriff „Skoliose“ bezeichnet die krankhafte seitliche Krümmung der Wirbelsäule. Dadurch werden auch die mit der Wirbelsäule verbundenen Muskeln und Bänder in Mitleidenschaft gezogen. Ohne Behandlung kann sie den Brustkorb verformen, was wiederum Herz- und Lungenerkrankungen zur Folge haben kann. Eine Skoliose entsteht während des Wachstums in der Jugend und ist dann oft schmerzfrei. Probleme können im Alter entstehen, wenn sich die Wirbelkörper gegeneinander verschieben.

Christian Schmid

Falsche Bewegung gemacht?

Es gibt keine „falschen“ Bewegungen – jedoch einen aktuell nicht sehr belastbaren Körper. Statt sich zu schonen, sollte man sich möglichst vielfältig bewegen und die persönliche Belastungsgrenze behutsam erweitern. Das Tragen schwerer Lasten kann dem Rücken zwar schaden, doch Möbelpacker sind unter chronischen Rückenbeschwerden-Patienten eher unterrepräsentiert. Studien haben hingegen nachgewiesen, dass es neben Bewegungsmangel vor allem die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz sind, die Schmerzen verursachen.

RISIKOFAKTOREN FÜR RÜCKENBESCHWERDEN

- Langzeitsitzen
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Alter zwischen 35 bis 50 Jahren
- Fehlbelastung und einseitige Belastung
- Genetische Disposition
- Falsche Ernährung
- Rauchen
- Psychische Belastungen
- Schwere körperliche Arbeit
- Unzufriedenheit am Arbeitsplatz

(Quelle: Techniker Krankenkasse)

Bilder: Yuri Arcurs – 123RF; Zeljko Bozic / Hemera – Thinkstock

Rückenschmerzen ade!

Innovative Schmerztherapie mit blauem LED-Licht

Rund zwei Drittel der Deutschen leiden an Rückenbeschwerden – entsprechend groß ist das Interesse an einer wirksamen Schmerzlinderung. Ein neuartiges Behandlungskonzept setzt auf die Verspannungen lösende Wirkung von blauem LED-Licht.

Rückenbeschwerden sind die Volkskrankheit unserer Zeit. Die Betroffenen wünschen sich in erster Linie natürliche Behandlungsmethoden, die den Körper nicht noch zusätzlich belasten. Mit dem BlueTouch stellt Philips jetzt erstmals eine wirkstofffreie Alternative vor: ein weltweit neues Behandlungsgerät zur natürlichen Linderung von Rückenschmerzen, das auf blauem LED-Licht basiert. Das alltagstaugliche Gerät, das auf die betroffene Rückenpartie aufgelegt wird, kann aufgrund seiner kompakten Größe und der flexiblen Struktur jederzeit dezent unter der Kleidung getragen werden. Das Gerät ist bundesweit rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Natürliche Linderung von Rückenschmerzen

40 hochtechnische, in die Geräteoberfläche des BlueTouch integrierte, blaue LEDs (Licht emittierende Dioden) applizieren spezielles therapeutisches Blaulicht direkt auf die Haut. Das Besondere daran: Das blaue Licht regt ausschließlich körpereigene natürliche Prozesse zur Schmerzlinderung an. Betroffene mit milden bis moderaten chronisch-muskulären Rückenschmerzen können dadurch spürbare Schmerzlinderung erfahren. Das Gerät kann bis zu zweimal täglich angewendet werden und verfügt über drei, nach individuellem Schmerzempfinden wählbare Intensitätsstufen. Es wird mit zwei speziell hierfür entwickelten Haltebändern in der jeweiligen Problemzone am oberen oder unteren Rücken befestigt und lässt sich somit bequem im Alltag tragen, sei es beim Einkaufen, beim Arbeiten am PC oder beim Fernsehen.

Blaues LED-Licht: Spürbare Schmerzlinderung

Die schmerzreduzierende Wirkung von blauem LED-Licht ist durch wissenschaftliche Studien belegt. Das blaue Licht regt verschiedene biochemische Prozesse im Körper an. Durch die Bestrahlung mit blauem LED-Licht wird das körpereigene Molekül Stickstoffmonoxid (NO) freigesetzt. Dieses dringt bis in die tieferen Hautregionen vor und kann bis zum schmerzenden Muskel transportiert werden. Das kleine Molekül zeigt große Wirkung: NO fördert die Durchblutung. Als Folge dessen wird die Versorgung des Muskels mit Sauerstoff und Nährstoffen verbessert. Gleichzeitig können schmerzauslösende Substanzen besser abtransportiert werden. Diese Prozesse führen zu einer Entspannung der Muskulatur. Die entspannende Wirkung wird zusätzlich durch die wohltuende Wärme, die das blaue LED-Licht erzeugt, unterstützt. Der Schmerz wird somit auf natürliche Weise gelindert. Darüber hinaus hat NO entzündungshemmende, anti-oxidative und zellschützende Effekte und kann so Muskeln und Nerven – auch im Sinne einer Prophylaxe – vor Schäden bewahren. Weitere Informationen: www.LED-Schmerztherapie.de

Rückgrat zeigen am Arbeitsplatz

Verspannungen, Kopfschmerzen und Durchblutungsstörungen – alltägliche Leiden vieler „Schreibtischtäter“. Wenn die Körperhaltung nicht stimmt, macht die sitzende Tätigkeit am PC-Arbeitsplatz krank. Die richtige Haltung und ein rückengesundes Verhalten am Arbeitsplatz sind die Lösung, damit nicht jeder dritte Ausfall im Büro die Folge falschen Sitzens ist.

Mindestens so wichtig wie die Sitzposition an sich ist es, immer wieder Dynamik in die Arbeitsabläufe zu integrieren und Belastungen bestimmter Körperpartien regelmäßig zu variieren“, rät Dr. Ramin Nazemi, Orthopäde und Vorstandsmitglied des orthonet-NRW (Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen). Büroarbeiter sollten deshalb zwischendurch möglichst oft aufstehen, gehen, sich dehnen, strecken oder im Stehen telefonieren. Zwei bis drei Haltungswechsel pro Stunde gelten als Minimum für gelenkschonendes Arbeiten.

Tisch, Stuhl und PC aufeinander ausrichten

Eine ergonomisch korrekte Sitzhaltung und Ausrichtung des Arbeitsplatzes wirken sich ebenfalls positiv auf Muskeln und Gelenke aus. Orthopäden raten, die Sitzfläche so hoch einzustellen, dass die Arme im 90-Grad-Winkel auf der Tischplatte liegen. Ober- und Unterschenkel bilden im Idealfall einen rechten Winkel. Am besten stehen die Knie sogar etwas tiefer als „der Allerwerteste“. Füße stellen Schreibtischarbeiter am besten flach auf den Boden. Um Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich zu vermeiden, unbedingt mit aufgestützten Unterarmen tippen. Außerdem den Bildschirm so positionieren, dass die Oberkante des Bilds mit den Augen abschließt oder etwas darunter liegt. Ganz wichtig: Den Monitor nie schräg zum Körper aufstellen, da diese Ausrichtung eine dauerhafte Drehung des Kopfes verursacht und Bandscheiben im Halswirbelbereich abnutzt. Viele neigen zudem dazu, im oberen Rücken abzuknicken und zu buckeln. „Ein Rundrücken stellt ebenso eine enorme Belastung für die Bandscheiben dar und schränkt die Atmung ein. Wer so sitzt, darf sich über Kreuzschmerzen nicht wundern“, warnt. Dr. Nazemi. Eine ebenfalls sehr verbreitete Sitz-Sünde liegt im Übereinanderschlagen der Beine. Diese Position quetscht Sehnen, Bänder und Nerven ein und führt in vielen Fällen zu Taubheitsgefühlen und einer schiefen Beckenstellung.

Bilder: Stockbyte – Thinkstock

Bleiben Sie in Bewegung

Viele Patienten mit Rückenschmerzen glauben, sie müssten die Wirbelsäule entlasten, sich möglichst nicht bewegen und bei besonders starken Schmerzen sogar im Bett bleiben. Untersuchungen haben jedoch gezeigt: Das Gegenteil davon ist richtig.

Gelbes Kissen gegen Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur

Kopfschmerzen haben ihre Ursachen oft in Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule. Schuld ist unsere moderne Lebensweise, die uns viel Arbeit unter hohem Zeitdruck, aber wenig Bewegung abverlangt. Hier setzt die Yellow-Head-Methode an. Sie ist ein neuer Ansatz, um Verspannungen im Halswirbelsäulenbereich zu lösen und so entstehenden Kopfschmerzen vorzubeugen. Die Methode ist einfach und wirkt ganz ohne pharmakologische Nebenwirkungen. Denn schon das bloße Liegen auf dem Aktivlagerungskissen Yellow-Head dehnt die Muskulatur des Schultergürtels und der Halswirbelsäule sanft.

Ich packe meinen Ranzen …

Schon Schulkinder klagen über Rückenprobleme, laut Umfragen schon rund ein Viertel aller Jugendlichen zwischen elf und 17 Jahren. Ein Grund könnte der Schulranzen sein, der maximal zwölf Prozent des Körpergewichtes wiegen sollte. Bei einem Gewicht von zwanzig Kilogramm sind das fast 2,5 Kilo – für einen 70 Kilogramm schweren Erwachsenen bringt das im Vergleich 8,4 Kilogramm auf den Rücken.

Sportarten bei Rückenschmerzen

Leichtes Krafttraining, Radfahren, Schwimmen, Wandern, Walken und Tanzen sind für Rückenpatienten günstig. Viele Ballsportarten mit raschen und abrupten Bewegungsabläufen wie Handball, Tennis, Badminton oder Squash belasten die Wirbelsäule zusätzlich.

Spezial-Matratze senkt Häufigkeit von Schmerzen

In Deutschland leiden etwa 8 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. Auch der Schlaf ist meistens gestört. Eine aktuelle Studie, die vom Klinikum Westfalen/Betriebsteil Knappschaftskrankenhaus Dortmund durchgeführt wurde, zeigte: Dank der mit Kügelchen gefüllten Hybrid-Weichlagerungsmatratze iSURO verbesserte sich nicht nur der Schlaf von Schmerzpatienten, sondern auch der Alltag. 90 Prozent der Probanden schliefen dank der speziellen Matratze erholsamer, 92 Prozent der Patienten hatten deutlich weniger Schmerzen im Tagesdurchschnitt. Weitere Infos unter www.isuro.de

Bilder: kurhan, Kim Reinick (123RF)

Richtig liegen – Entspannung für den Rücken

Lattenrost, Matratze und Nackenstützkissen sollten auf den Körper abgestimmt sein

Ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir liegend im Bett. Wenn der Körper zur Ruhe kommt und für sechs bis acht Stunden in tiefen Schlaf fällt, ist es besonders wichtig, dass der Körper während des Liegens optimal gestützt wird und Nacken- und Schulterbereich entspannen können.

Ergonomisch richtiges Liegen ist für den Körper wichtig, damit dieser sich während der Nacht regenerieren kann und erholt aufwacht. Dabei sollte die Wirbelsäule sowohl in Seiten- als auch in Rückenlage ihre natürliche Form beibehalten. Nicht selten resultieren Rückenschmerzen nämlich aus einer allzu unbequemen Nachtruhe.

Groß und klein, dick und dünn

Wie aber erreicht man die optimale Liegeposition? Jeder Mensch, jeder Körperbau ist unterschiedlich. Je nachdem, ob kräftig oder zierlich, klein oder groß, schwer oder leicht, sinkt der Körper im Liegen entsprechend stark ein. Je besser der Lattenrost und die Matratze auf den jeweiligen Menschen abgestimmt sind, desto besser kann sich der Körper im Schlaf von den Anstrengungen des Tages erholen. Dafür gibt es Bettsysteme (z. B. von Röwa), die individuell an die Körperkontur angepasst werden können.

Bei solchen Bettsystemen (z. B. Ecco 2) werden die Messwerte des Kunden aufgenommen und der Lattenrost entsprechend der Schlaflage, Körperproportion sowie der Form der Wirbelsäule präzise eingestellt. Die erfassten Daten für Körperkontur, Körperproportionen und die individuelle Ausformung der Wirbelsäule im Bereich der Lendenwirbel sind die Grundlagen zur bestmöglichen Einstellung. Diese erfolgt über die in ihrer Festigkeit variierbaren sowie vertikal und horizontal verstellbaren Leisten des Lattenrostes.

Optimal ergänzt wird der Lattenrost durch die auf das System abgestimmte Matratze: Aufgrund ihrer speziellen Eigenschaften nimmt sie sensibel die Einstellungen auf, passt sich der Körperkontur des Schlafenden an und sorgt für komfortables und ergonomisch richtiges Liegen. Die Ecco 2 Matratzen beispielsweise sind in wissenschaftlich definierte Körperzonen eingeteilt und in drei Härtegraden erhältlich.

Um die Halswirbelsäule entspannt lagern zu können, sollte auch das Kissen ergonomisch geformt und in der Höhe angepasst werden wie z. B. das Ecco 2 Nackenstützkissen. Ein gutes Bettsystem ist detailliert abgestimmt auf den Körper und sorgt im perfekten Zusammenspiel von Kissen, Matratze und Lattenrost für ergonomisch richtiges Liegen und erholsamen Schlaf.

Bild: Röwa

Haltung bewahren – auch am Steuer

Neben regelmäßigen Erholungspausen ist vor allem die richtige Sitzposition im Auto wichtig. Sind Sitze und Lenkrad gut angepasst, kommt man gesünder und entspannter ans Ziel.

Nicht wenige Autofahrer klagen über chronische Rückenschmerzen und wissen nicht, woher diese kommen. Bei Vielfahrern ist es nahe liegend, den Grund für die Beschwerden in einer ungünstigen Sitzhaltung zu suchen. Das lange Sitzen führt zu Fehlbeanspruchungen von Muskeln, Sehnen, Bändern, Wirbelgelenken und Bandscheiben. Wenn dann noch der Fahrersitz nicht „passt“ oder falsch eingestellt ist, verschlimmern sich die Probleme. Grundsätzlich gilt: Der Rücken sollte gerade sein. Deshalb ist die Rückenlehne so einzustellen, dass man in aufrechter Haltung sitzt und das Lenkrad mit leicht gebeugten Armen erreicht. Der richtige Neigungswinkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche beträgt etwa 100 Grad.

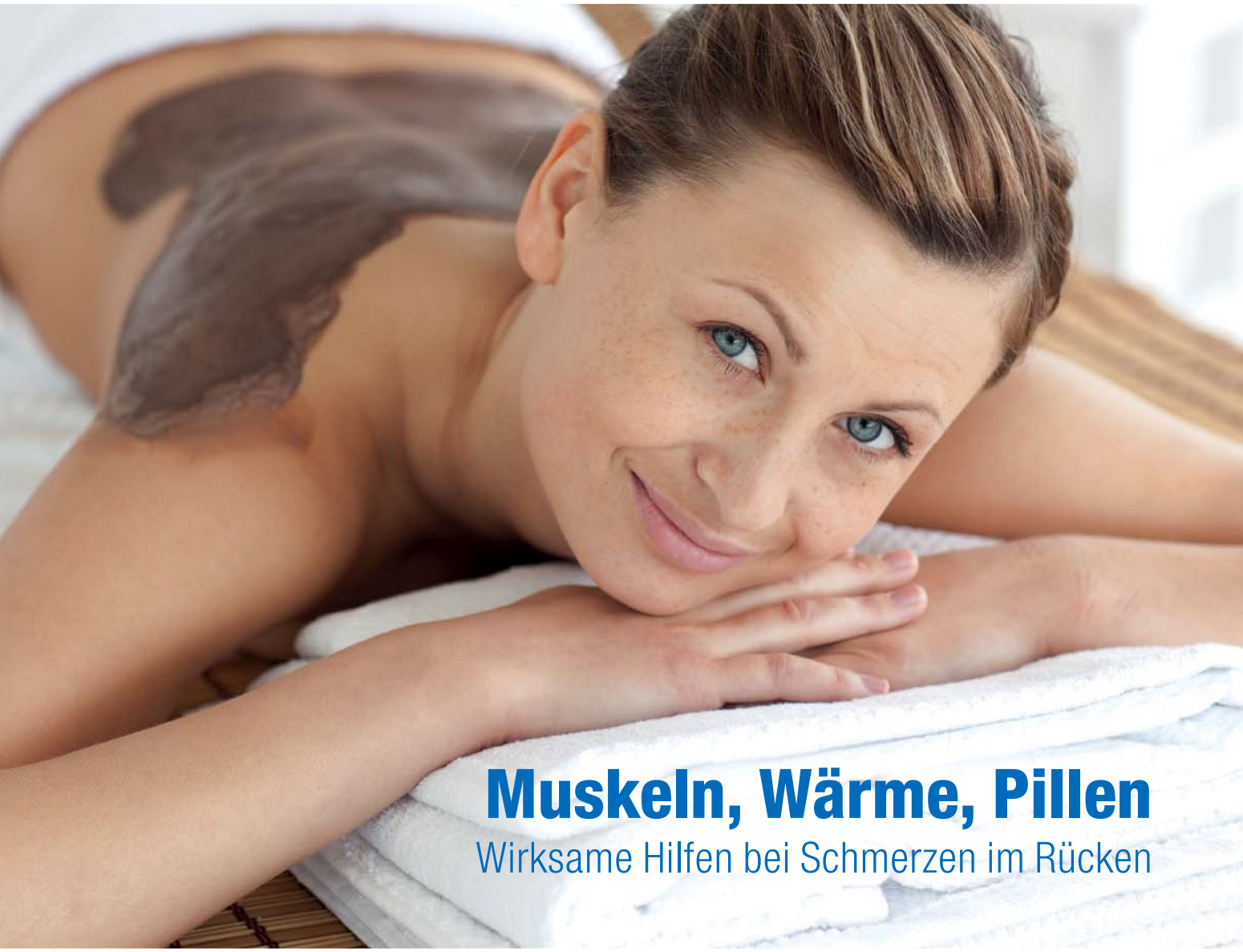
Lenkrad und Sitz auf die Körpergröße anpassen

Manche Menschen neigen dazu, im Laufe der Fahrt in eine vorgebeugte Haltung zu verfallen. Die krumme Sitzhaltung vermeidet man, indem man sich immer wieder vergewissert, dass die Schulterblätter während der ganzen Fahrt an der Rückenlehne anliegen und der Abstand zwischen Kopf und Kopfstütze höchstens vier Zentimeter beträgt. Diese ist auf die richtige Höhe eingestellt, wenn die Oberkanten von Kopfstütze und Kopf übereinstimmen.

Autositze lassen sich in der Höhe, im Neigungswinkel und in Längsrichtung verstellen. Optimal ist die Höhe, wenn gleichzeitig ein ungehindertes Sichtfeld rundum als auch auf die Instrumente besteht. Der Sitzabstand zu den Pedalen sollte so gewählt werden, dass bei durchgetretenen Pedalen das Bein noch leicht angewinkelt ist. Da Autositze für kleine und große Fahrer passen müssen, sind die Seriensitze der Fahrzeughersteller immer nur Kompromisslösungen. Wer mit seinem Sitz unzufrieden ist, kann sich auch einen ergonomischen Sitz einbauen lassen, der sich individuell perfekt einstellen lässt, Rückenmuskulatur und Wirbelsäule stärkt und auch über ein vorbildliches Klimasystem verfügt. Für Vielfahrer lohnt sich der Aufpreis auf jeden Fall.

Bei den meisten Fahrzeugmodellen lässt sich auch die Lenkradhöhe stufenlos verstellen. Dies ist vor allem für besonders große oder kleine Menschen eine sinnvolle Funktion. Für eine entspannte Haltung sollte das Lenkrad möglichst steil stehen. Der richtige Abstand ist gegeben, wenn der ausgestreckte Arm mit dem Handgelenk auf dem oberen Rand des Lenkrads aufliegt, ohne dass sich dabei die Schultern von der Rückenlehne lösen. Eine ungehinderte Sicht auf die Instrumente muss ebenso gewährleistet sein wie Beinfreiheit.

Bild: Vitaly Valua – 123RF



Muskeln, Wärme, Pillen

Wirksame Hilfen bei Schmerzen im Rücken

Unter den Volkskrankheiten liegen sie ganz vorne: Jeder zweite Arztbesuch in Deutschland erfolgt aufgrund von Rückenschmerzen. Schuld daran ist in den meisten Fällen unser „moderner Lebensstil“, der unter anderem durch einen Mangel an körperlicher Bewegung geprägt ist.

Gegen Rückenschmerzen, die durch Verspannungen, falsche Haltung oder eine unzureichend ausgeprägte Rückenmuskulatur entstehen, kann man durch gezielte Übungen effektiv vorgehen. Diese werden in einer so genannten Rückenschule durch Ärzte, Physiotherapeuten oder Sportlehrer in den entsprechenden Kursen vermittelt und beinhalten etwa Lockerungsübungen, die man leicht in den Alltag integrieren kann, und rückenfreundliche Sitz- oder Liegepositionen. Selbstverständlich werden auch die Muskeln des Nackens und Rückens gezielt trainiert, da sie von größter Bedeutung als Stütze der Wirbelsäule sind.

Übrigens: Die meisten Rückenschulen bestehen aus acht bis 12 Kursen und werden in der Regel von den Krankenkassen mit 80 Prozent bezuschusst! Hier lohnt sich ein Gespräch mit dem Arzt auf jeden Fall!

Den Rücken stärken und Muskeln lockern

Wärme dient der Entspannung der Muskulatur, da sie die Durchblutung fördert, wodurch Schmerzen gelin-

dert werden. Eine der bekanntesten Wärmeanwendungen sind die klassischen „Fangopackungen“. Das Wort „Fango“ stammt aus dem Italienischen und bedeutet eigentlich nichts anderes als „Schlamm“ oder „Schmutz“. Früher kam der Fango-Schlamm direkt aus natürlichen, vulkanischen Quellen. Heute wird der Fango-Schlamm, der in Physiotherapie- oder Massagepraxen verwendet wird, zumeist industriell hergestellt. Dabei ist die Idee, mineralhaltigen Schlamm zu therapeutischen Zwecken zu verwenden, nicht neu. Bereits die alten Ägypter benutzten angeschwemmten Nilschlamm zur Behandlung von juckenden Hauterkrankungen.

Die graubraune Masse wird folgendermaßen angewendet: Der Fango-Schlamm wird auf etwa 50 Grad erhitzt und dann etwa drei Zentimeter dick auf die erkrankte Körperpartie aufgetragen. Dann wird der Schlamm zur Wärmespeicherung mit Leintüchern, Handtüchern oder Wolldecken umhüllt und etwa eine halbe Stunde belassen. Während dieser Zeit zieht die Wärme tief ins Gewebe ein und führt zu einer verstärkten Durchblutung mit der erwünschten Schmerzlinderung. Außerdem regen die warmen Schlammpackungen auch das Immunsystem an und stärken so die körpereigene Abwehr.

Zugegeben: Die Anwendung von Fangopackungen ist eine aufwendige Angelegenheit. Da ist es einfacher, ein warmes Vollbad, Wärmepflaster und Salben zu nehmen oder mit blauem oder rotem Licht zu behandeln.

Schmerzen gezielt entgegenwirken

Trotz Rückenschule, Fangopackungen oder anderen Wärmeanwendungen treten Rückenschmerzen manchmal akut auf oder sind so hartnäckig, dass sie sich durch die genannten sanften Behandlungsmöglichkeiten nicht in den Griff bekommen lassen. In solchen Fällen stehen natürlich auch wirksame Medikamente aus der Apotheke zur Verfügung.

Unter den rezeptfreien Medikamenten zur Behandlung akuter Rückenschmerzen gilt Ibuprofen als Mittel der Wahl. In Form von Tabletten beträgt die Maximaldosis für einen Erwachsenen 1200 Milligramm pro Tag. Ibuprofen kann aber auch als Salbe auf die schmerzenden Körperregionen aufgetragen werden.

Auch Medikamente mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure, Naproxen oder Diclofenac haben sich bei der Therapie von Rückenschmerzen bewährt. Bei all diesen rezeptfreien Medikamenten gilt es allerdings, zwei ganz wichtige Grundregeln zu beachten: Zum einen sollte man immer versuchen, mit einer möglichst geringen Dosis auszukommen. Zum anderen sollte man nicht länger als drei Tage versuchen, sich selbst zu behandeln. Wenn die Beschwerden in diesem Zeitraum nicht abklingen oder sich gar verschlimmern, wird es Zeit, professionelle Hilfe zu suchen. Der Arzt kann dann beispielsweise noch mit Spritzen helfen oder in Ausnahmefällen zu einer Operation raten.

Moderne Operationen bei Rückenschmerzen

Sollte ein Bandscheibenvorfall die Ursache für starke und andauernde Schmerzen sein, kann eine Operation erforderlich werden. Bei der

RÜCKFÄLLE IM RÜCKEN

Die Rückfallquote bei Rückenschmerzen ist innerhalb des ersten Jahres sehr hoch: Rund 30 Prozent der Patienten erleiden innerhalb eines Jahres einen Rückfall. Je häufiger es zu Rückfällen kommt und je länger diese andauern, desto höher ist das Risiko chronischer Beschwerden.

traditionellen „großen“ Bandscheibenoperation, zumeist an der Lendenwirbelsäule, erfolgte der Zugang durch einen drei bis vier Zentimeter langen Schnitt am Rücken, durch den das ausgetretene Bandscheibengewebe entfernt wurde. Der betroffene Rückenmarksnerv wurde dadurch entlastet und die Schmerzen beseitigt. Mittlerweile konnten klassische Operationstechniken verfeinert werden, neue Verfahren sind hinzugekommen: Bei der Mikrochirurgie ist der Schnitt lediglich noch einen bis eineinhalb Zentimeter lang. Durch diesen Schnitt wird mit Hilfe eines Hochleistungsmikroskops operiert und das Ergebnis ist in der Regel hervorragend. Die Komplikationsrate verringert sich, der Patient hat weniger Schmerzen und kann die Klinik schon nach wenigen Tagen wieder verlassen. Ganz ohne Hautschnitt funktioniert die Laseroperation PLDD (Perkutane Laser-Disk-Dekompression). Bei dieser Operation wird eine dünne Punktionskanüle in die verletzte Bandscheibe eingeführt. Durch diesen Minikanal schiebt der Arzt dann eine Laserfaser, deren Hitze das Bandscheibengewebe zum Schrumpfen bringt. Diese besonders risikoarme Operation dauert maximal 30 Minuten, und der Patient kann das Krankenhaus bereits wenige Stunden nach dem Eingriff wieder verlassen.

Bei extremen Schäden muss die Bandscheibe sogar ersetzt werden, wozu meistens Titan oder Karbon verwendet wird. Relativ neu ist eine Technik der „Bandscheibentransplantation“ (ADCT: autologous disc-derived chondrocyte transplantation), bei der dem Patienten zunächst das auf den Nerv drückende Bandscheibengewebe entfernt wird. Aus diesem Gewebe werden dann weitere Zellen gezüchtet, die nach einigen Wochen in den Kern der Bandscheibe eingebracht werden, um das ursprüngliche Volumen auf biologische Weise wieder herzustellen.

Neben den hier genannten Verfahren ist die Medizin in den letzten Jahren noch durch viele weitere moderne Rückenoperationen bereichert worden. Es lohnt sich daher immer, vor einer anstehenden Rückenoperation einen spezialisierten Orthopäden aufzusuchen.

Dr. med. Walter Fischer

Fitnessgeräte für ein kräftiges Kreuz

Man müsste ja eigentlich mal etwas für seinen Rücken tun … Oft sind es Zeit und Kosten, die einem Besuch im Fitness-Studio entgegenstehen. Dabei lässt sich auch zu Hause mit wenig Aufwand die Muskulatur stärken und damit langfristig die Schmerzen mindern. Wer auf Nummer Sicher gehen möchte, orientiert sich am Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR). Eine Übersicht der empfohlenen Geräte sowie viele sinnvolle Rückenübungen für den Alltag finden sich unter www.agr-ev.de.

Bilder: Wavebreak Media Ltd, Benis Arapovic, Yuri Arcurs (123RF); Zeljko Bozic / Hemera, Wavebreakmedia Ltd / Wavebreak Media (2) (Thinkstock)

Hilfe aus dem Reich der Pflanzen

Die Natur hat viel zu bieten. Für fast jedes Leid gibt es das entsprechende Kraut, das Linderung verschaffen kann. Bei leichten Rückenbeschwerden wie Muskelverspannungen oder Hexenschuss helfen oft auch pflanzliche Präparate.

Salben, beispielsweise aus Extrakten der Traumabeinwellwurzel (besondere Züchtung für die medizinische Verwendung), dringen zwar nicht so tief in das Muskelgewebe ein, wie es nötig wäre, um die Schmerzen dauerhaft und effektiv zu bekämpfen. Oft führen sie aber dennoch zu einer effektiven Schmerzlinderung, da bereits durch das Einmassieren an sich strapazierte und verkrampfte Muskeln gelockert werden. Auch Johanniskrautöl, mit dem die schmerzenden Stellen regelmäßig eingerieben werden, bringt Linderung.

Eine natürliche Alternative zu Schmerzmitteln sind Präparate auf der Basis von Teufelskralle. Über einen längeren Zeitraum eingenommen, wirken sie gegen Schmerz und Verspannungen. Auch das homöopathische Mittel Nux vomica aus der Brechnuss hilft bei schmerzhaften Muskelverspannungen in Rücken, Schultern und Nacken sowie bei nächtlichen Rückenschmerzen. Dreimal täglich sechs Kügelchen unter der Zunge zergehen lassen.

Wacholder wirkt entspannend bei Verkrampfungen. Für einen Wickel ein paar Tropfen Wacholderöl (erhältlich in der Apotheke) in warmes Wasser träufeln und auf ein Tuch geben. Den feuchten Wickel dann 30 Minuten auf den Rücken legen, ein trockenes Handtuch darüber.

Knoblauch, genauer gesagt der Inhaltsstoff Allicin, hemmt Muskelentzündungen. Dazu können Sie eine Zehe anbraten und als Gewürz zu Gemüse oder Fleisch verwenden. Als Alternative bietet sich an, aus dem Sud von zwei zerdrückten Knoblauchzehen einen Knoblauch-Tee zu brauen. Brennnesselsaft aus der Apotheke oder aus dem Reformhaus (dreimal täglich ein Esslöffel) kann ebenfalls Rückenbeschwerden lindern.

Bilder: Mariya Herasymenko, Lakhesis / iStockphoto (123RF); Juniper berry / iStockphoto, BananaStock, Liane Matrisch / Hemera (Thinkstock)

Buchtipps

Yoga-Übungen für einen starken Rücken

Rückenprobleme sind neben dem Bedürfnis zu entspannen der häufigste Anlass für das Erlernen von Yoga-Übungen. Doch helfen können die Übungen nur, wenn sie auch regelmäßig mehrmals in der Woche gemacht werden. Mit der neuen Yoga-DVD, die gezielte Rückenprogramme für die verschiedenen Bereiche des Rückens anbietet, fällt es deutlich leichter, regelmäßig auch allein zu Hause zu üben. Das Buch bietet darüber hinaus alles Wissenswerte über die Wirbelsäule. Auch wird erklärt, warum Körperübungen alleine oft nicht wirken, wenn die Ursachen seelischer Natur sind und welche mentalen Übungen aus der Yogatradition und aus dem modernen Rückenbraining helfen können.

Yoga für den Rücken (mit DVD), Anna Trökes, GU Verlag, 19,99 Euro

Gesundheitswissen, das Spaß macht!

Im unterhaltsamen Plauderton und anhand leicht verständlicher Alltagsbeispiele erklärt der Psychotherapeut und lizenzierte Gesundheitstrainer Stefan Soiron die häufigsten Ursachen für die typischen Beschwerden und zeigt, wie Sie mit ein paar wenigen Veränderungen Ihrer Bewegungs- und Lebensgewohnheiten Ihren Rückenschmerzen bald „Lebewohl“ sagen. Einfach durchführbare Testimpulse, Checklisten und interessante Fallbeispiele aus der Praxis runden diesen ganzheitlichen Ratgeber ab und sensibilisieren für ein verständnisvolleres Verhältnis zu Ihrem wertvollsten Freund und Begleiter: Ihrem Körper!

Und täglich grüßt die Wirbelsäule – Rückenschmerzen besser verstehen und behandeln, Stefan Soiron, Laudatio Verlag, 14,95 Euro

Stress auf die leichte Schulter nehmen

Die Last auf den Schultern, die Angst im Nacken – Redensarten, die jeder kennt. Fast jeder kennt auch die Auswirkungen auf diesen sensiblen Bereich des Körpers: verspannte Schultern, steifer Nacken, Kopfschmerzen… Gezieltes Training schafft Abhilfe und kann so einfach sein. Das Training mit dem Thera-Band ist beinahe überall möglich. In Simone Tatays Buch sind Übungen mit dem Band speziell für Schultergürtel und Nackenpartie zusammengestellt. Wie es geht, ist gut beschrieben und dank vieler Fotos leicht nachvollziehbar. Das letzte Kapitel ist übrigens eine reine Wohltat: Atementspannung, Progressive Muskelrelaxation, Selbstmassage und Rückenwellness bieten genug Möglichkeiten, das Training harmonisch abzurunden.

Thera-Band® für Schulter und Nacken, Simone Tatay, blv Verlag, 14,95 Euro

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz

Rückenspezialist Dietrich Grönemeyer weiß: Viele Rückenschmerzen kann man durch gezielte Bewegung deutlich lindern oder sogar ganz beseitigen. Sein neues Trainingskonzept ist so aufgebaut, dass sich jeder sein ganz individuelles Übungsprogramm zusammenstellen kann – genau auf seine Beschwerden und seinen Lebensstil zugeschnitten. Moderne Trainingsmethoden werden dabei mit traditionellem Heilwissen kombiniert. Ein Konzept für alle Altersklassen, das Mut macht, sich wieder zu bewegen.

Das Grönemeyer Rückentraining – Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm (mit DVD), Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, Goldmann Taschenbuch, 12,99 Euro