



Rücken- schmerzen

Patienten
Info **11**

Rückenschmerzen

Jeder dritte Deutsche leidet unter Rückenschmerzen. Ursache sind nicht nur Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und Muskelverspannungen, auch Stress und seelische Belastungen können Ihnen schmerzhaft auf den Rücken schlagen. Doch die gute Nachricht: Mit regelmäßiger Bewegung können Sie sich selbst wieder davon befreien.

Nach den neuen Richtlinien ist die bislang übliche Schmerzspritze vom Tisch, da sie mit zu vielen Nebenwirkungen verbunden ist. Vorfahrt vor allen anderen Maßnahmen haben die Schmerztabletten, wie z. B. Diclofenac oder Ibuprofen. Diese sind Mittel zum Zweck: Sie sollen Ihnen kurzfristig den Schmerz nehmen. Dann können Sie Ihr Leiden durch körperliche Aktivität selbst wieder beseitigen. Manchmal reicht eine einzige Tablette aus, um den Knoten im Rücken zu lösen.

Die Behandlung mit Wärme sollte immer mit Bewegung verbunden werden. Als alleinige Maßnahme bringt Wärme Entspannung, aber kaum Besserung. Auch Massagen bringen ohne Bewegung keine Besserung.

Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für spezielle Rückenkurse oder für andere präventive Maßnahmen.

Lassen Sie es gar nicht so weit kommen und bewegen Sie sich regelmäßig! So schenken Sie Ihrer gestressten Rückenpartie Entlastung.

- 1.** Trainieren Sie regelmäßig Ihre Rumpfmuskulatur mit einem leichten Krafttraining. Bewegen Sie sich auch draußen viel, am besten mit Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Heben Sie Lasten aus der halben Hocke heraus mit geradem Rücken und halten Sie Lasten immer dicht am Körper.
- 2.** Vermeiden Sie Arbeiten mit rundem oder gebeugtem Rücken. Passen Sie Ihren Arbeitsplatz Ihrer Körpergröße an - auch in der Küche.
- 3.** Halten Sie Ihren Rücken gerade, wenn Sie aufstehen oder sich hinsetzen. Stehen Sie oft auf und laufen Sie für fünf Minuten umher. Stehen Sie dynamisch, ohne die Knie durchzudrücken. Auch beim Sitzen dürfen Sie ruhig hin- und herrutschen.
- 4.** Verwenden Sie Schuhe mit guten Dämpfungseigenschaften. Als Frau sollten Sie hohe Absätze vermeiden.
- 5.** Liegen Sie möglichst nicht in der Embryohaltung, denn dabei machen Sie den Rücken krumm. Schlafen Sie besser in der „stabilen Seitenlage“, die Sie aus dem Erste Hilfe Kurs kennen, oder auf dem Rücken.
- 6.** Gewöhnen Sie sich an, immer mal wieder Ihre Haltung zu kontrollieren – auch im Auto. Wenn Ihr T-Shirt am Bauch Falten schlägt heißt es: aufrichten.

Dr. med. Mireille Untiedt

Fachärztin für Allgemeinmedizin
Sportmedizin | Geriatrie

Bahnhofstraße 1 | 25572 St. Margarethen
Fon: 0 48 58-10 10 | Fax: 0 48 58-10 17
info@druntiedt.de | www.druntiedt.de

Sprechzeiten:

Mo., Di., Mi. + Fr.: 08-12 Uhr

Mo. + Do.: 16-18 Uhr

