

# Menschen sind dafür gemacht, sich zu bewegen

**D**ie Wirbelsäule ist ein komplexes Gebilde aus 24 Wirbeln, 23 Bandscheiben sowie vielen Nerven, Sehnen, Muskeln und Bändern. Sie wird unterteilt in Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. Häufige Erkrankungen wie muskuläre Verhärtungen, mechanische Blockaden und Bandscheibenvorfälle können auf allen Ebenen zu Problemen und damit zu Schmerzen führen. Aber auch ernsthafte Erkrankungen wie Tumore, Osteoporose und diverse rheumatische Krankheiten wie etwa Morbus Bechterew oder Arthritis lösen Rückenschmerzen aus. Deshalb sind Rückenschmerzen, die nicht innerhalb weniger Wochen verschwinden, ärztlich abzuklären. Dies vor allem dann, wenn sie begleitet werden von Lähmungserscheinungen, Fieber und/oder Gewichtsverlust. Lässt sich keine spezifische Erkrankung finden, sind bei akuten Schmerzen Schmerzmittel, Bewegung und Entspannung unter Anleitung die Mittel der Wahl.

**Schon Kinder und Jugendliche**  
Akute Rückenschmerzen sind im Vollstadium unter den Bezeichnungen «Hexenschuss» oder «Halskehre» bekannt. Oft führen die starken Schmerzen zu einer sofortigen Bewegungseinschränkung, die sich unter anderem mit Manueller Therapie und Medikamenten beheben lässt. Chronische Schmerzen, bei denen keine spezifischen Ursachen gefunden werden konnten, sind meist mit einer schlechten Haltung und Überlastung der Strukturen

verbunden. Menschen sind dafür gemacht, sich zu bewegen. Stundenlanges Sitzen überfordert unsere Muskulatur: Wir «hängen» dann gleichsam in unseren Bändern. Schon Kinder und Jugendliche können unter Rückenschmerzen leiden, bedingt durch Fehlhaltungen und zu wenig Bewegung. Die Bewegungsfreude der Kinder gilt es zu unterstützen, um die Entwicklung eines gesunden Rückens zu fördern. Viele Beschwerden könnten durch regelmässiges Bewegen (Aufstehen!) und ergonomische Arbeitsplätze beziehungsweise Studienplätze vermieden werden. Psychische Belastungen können ebenfalls Rückenschmerzen auslösen. So führt die sprichwörtliche «Angst im Nacken» zu Verspannungen und nachfolgend zu Schmerzen. Hier sind Entspannung, genügend Erholung und Fitness hilfreich. Aus dem vielfältigen Angebot an Bewegungsmöglichkeiten sollte man sich für dasjenige mit dem höchsten «Spasfaktor» entscheiden. Bei Unsicherheit beraten der Hausarzt oder die Physiotherapeutin gerne.

## Besorgnis erregende Zahlen

Der Rückenreport der Rheumaliga aus dem Jahre 2011 beziffert die durch Rückenschmerzen bedingten Ausfälle für die Schweiz auf 10 Millionen Tage pro Jahr. Das SECO (Staatssekretariat für Wirtschaft) nennt 3 Milliarden Franken, die mit einer guten Arbeitsplatzergonomie pro Jahr gespart werden könnten. 7 Prozent der Gesundheitskosten in der Schweiz sind auf chronische Rückenschmerzen zurückzuführen - dies entspricht 4,5 Milliarden Franken pro Jahr.

## SICHERHEIT

«Nicht nur für den Wintersport gilt: Ein gesunder Rücken gibt uns Halt.»



**Pia Fankhauser**  
Mitgliedin PhysioWiss, Schweizer Physiotherapieverband, dipl. Physiotherapeutin HF

## Trainieren, stabilisieren und halten

Die Häufigkeit und die durch Rückenschmerzen verursachten Kosten erfordern Massnahmen. Zwei Ansätze gibt es: Prävention und Behandlung. In der Prävention, also in der Vermeidung von Rückenschmerzen, arbeiten staatliche und nichtstaatliche Organisationen etwa in der Gesundheitsförderung Schweiz zusammen - so auch physioWiss, der Schweizer Physiotherapie-Verband. SUVA und SECO konzentrieren sich in den Betrieben vor allem auf die Arbeitsplatzergonomie. Bei der Behandlung von schon vorhandenen akuten oder chronischen Rückenschmerzen kommt meist die Physiotherapie zum Zug. Vorhandene Fehlhaltungen werden bei der Therapie aufgezeigt und korrigiert. Einer der Schwerpunkte liegt dabei in der Verbesserung der Körperwahrnehmung. Daneben werden Entspannungsstellungen und Übungen zur Verbesserung der Rückengesundheit gelehrt. Erst wenn man seine Rumpfmuskeln kontrollieren kann, kann man die Wirbelsäule auch entsprechend «pflegen», das heisst trainieren, stabilisieren und halten. Dies braucht eine gewisse Zeit und Geduld. Der Aufwand lohnt sich, wie aus den oben genannten Zahlen ersichtlich ist. Zumal diese stabilisierenden Übungen in jedem Alter durchgeführt werden können und es nie zu spät ist, etwas für seinen Rücken zu tun. Ein gesunder Rücken trägt uns nicht nur besser durch den Winter, sondern durch das ganze Leben.