

Mehr Leben

MAGAZIN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Winter 2018/2019

Seite 22

Kreuzworträtsel
mit Gewinnspiel

Empfohlen von Ihrem
GRATIS
Exemplar
Seeger hilft
Sanitätshaus Seeger

Seite 10 - 11

Entschleunigung in
einer beschleunigten
Welt

Seite 16 - 17

Mobil gegen Migräne

Seite 20 - 21

Gesunde Pausen am
Arbeitsplatz

Heilsame Neurostimulation Vielseitige Wege der Schmerzlinderung

PORTRAIT

Pinguine und Robben als Nachbarn
... Seite 8 - 9

RATGEBER

Trockene Haut im Winter
... Seite 14

FREIZEIT

Skifahren, Wandern, Glühwein
trinken... Seite 15



© fotolia - contrastwerkstatt

Ein starkes Rückgrat

Präventiv und aktiv für einen starken Rücken

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gründen für die Krankschreibung – und führen immer häufiger zur stationären Behandlung. Wir stellen Ihnen im Überblick die typischen Beschwerdebilder und Therapiemaßnahmen vor – und erklären, was Sie vorbeugend ganz konkret für ein starkes Rückgrat unternehmen können.

Beim Essen, Arbeiten, Entspannen: wir sitzen eine beträchtlich lange Spanne unserer Lebenszeit: in Deutschland 7,5 Stunden pro Tag, um genau zu sein – unter den Berufstätigen sogar bis zu 11 Stunden pro Tag. Das ging unlängst aus den Reports der Deutschen Krankenversicherung (DKV) hervor. Und diese Trägheit geht zu Lasten unseres Rückens. Gesundheitsforscher machen das Sitzen inzwischen für eine Vielzahl von Beschwerdebildern des Muskel-Skelett-Systems verantwortlich – allen voran die Rückenerkrankungen und unspezifische Rückenschmerzen.

● Krankenhäuser: 80 Prozent mehr Rückenschmerz-Patienten seit 2017

Der Bewegungsmangel hierzulande ist alarmierend – insbesondere, wenn man berücksichtigt, dass die Zahl stationärer Aufenthalte in deutschen Krankenhäusern auf Grund von Rückenbeschwerden im Jahr 2018 um 80 Prozent gestiegen ist. Dieser Anstieg geht aus dem jüngsten DAK Gesundheitsreport 2018 hervor, für den rund 5.000 erwachsene Arbeitnehmer befragt und die Daten von über 2,5 Millionen erwerbstätigen DAK-Versicherten ausgewertet wurden. Rückenprobleme sind demzufolge inzwischen der zweithäufigste Grund zur Krankschreibung am Arbeitsplatz.

● Rückenleiden in der Arbeitswelt: Sitzkultur, Belastung, Stress & Co.

Untersucht wurden in der Erhebung nicht nur die Schmerzstärke und Chronifizierung von Rückenschmerzen, sondern auch kontextspezifische Faktoren, die zur Arbeitsunfähigkeit führen, wie etwa schwere körperliche und psychische Arbeitsbelastungen. Branche und Art der Tätigkeit spielen dem DAK-Report nach eine vitale Rolle: neben den typisch sitzenden Büro-Tätigkeiten gibt es weiterhin viele körperlich anstrengende Berufsbilder wie etwa in Altenpflege, Logistik, Bau und Reinigung, die für monotone Haltungsfehler und Fehlbelastungen verantwortlich sind. Zudem steigen der Studie zufolge auch die psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz, die zur Entstehung von hartnäckigen Verspannungen und Rückenleiden führen.

● Beweg durch den Alltag: WHO empfiehlt 2,5 Stunden Sport pro Woche

Neben den beruflichen Risikofaktoren spielt schließlich auch die private Lebensführung eine maßgebliche Rolle: Wer Sport und Bewegung in seinen Alltag integriert – laut WHO-Empfehlung sind 150 Minuten moderater Ausdauersport oder 75 Minuten intensiver Bewegung pro Woche ideal – profitiert von einem gesunden Rücken. Diese Zielvorgabe erreicht jedoch nicht einmal die Hälfte der Befragten. Und nur ein Fünftel der weiblichen sowie ein Viertel der männlichen DAK-Versicherten trainiert darüber hinaus gemäß der WHO-Empfehlung die Rückenmuskulatur.

● Rückenschmerzen – Ursachen und Hintergründe

Doch woher kommen Kreuzschmerz & Co.? Die Ursachen für die Beschwerden sind meist vielschichtig und liegen zu meist sowohl in der individuellen Lebensführung als auch im Arbeitskontext begründet. Schmerzen können jedoch auch durch krankheits- oder altersbedingte Verschleißerscheinungen und orthopädisch-rheumatologische Grunderkrankungen rund um die Wirbelsäule, wie z.B. den Bandscheibenvorfall, zustande kommen. Bewegungsmangel und langes Sitzen am Arbeitsplatz gelten als wesentlicher Einflussfaktor, genauso können jedoch auch Haltungsfehler und muskuläre Fehlbelastungen die Wirbelsäule schädigen. So führen nicht selten eine veränderte Statik, ein Verschleiß, eine Blockade oder Verschiebungen der Gelenke zwischen den Wirbeln zu Rückenbeschwerden.

● Bandscheiben, Hexenschuss, Ischialgie & Co.

Beim sogenannten Bandscheibenvorfall kommt es zu einer degenerativen Vorwölbung der Bandscheiben in den Rückenmarksbereich – Schmerzen strahlen dann in Arme und Beine aus und können Taubheitsgefühle im Rücken verursachen. Der Hexenschuss dagegen beginnt als stechender Schmerz rund um die Lendenwirbel und schränkt normale Bewegungsfunktionen plötzlich ein. Er entsteht, wenn Wirbel oder verspannte Muskeln den Ischiasnerv einengen. Strahlt der Schmerz bis in die Beine aus, spricht man von einer sogenannten Ischialgie.



© fotolia - Daisy/Daisy

● Rund 80 Prozent der Rückenbeschwerden gelten als „unspezifisch“

Doch nur für 20 Prozent der Rückenschmerzen lässt sich nach dem Gang zum Arzt tatsächlich eine spezifische körperliche Ursache ausmachen. Wer beim Facharzt oder im Wirbelsäulenzentrum die Diagnose „unspezifischer Rückenschmerz“ erhält, hat dennoch eine Reihe von Möglichkeiten, aktiv gegen sein Rückenleiden vorzugehen: viele Kasen bieten ihren Versicherten „Hilfe zur Selbsthilfe“, indem

sie die Teilnahme an Gesundheitskursen subventionieren und dazu einladen, digitale Angebote wie Smartphone-Apps und Online-Coachings rund um die Rücken-Fitness zu nutzen.

● Digitale Angebote nutzen: Training-Apps & Co.

Zahlreiche Personal-Trainer-Apps und medizinische IT-Netzwerke im Gesundheitswesen sind überdies auf das Problemfeld Rücken spezialisiert: So arbeitet in Bayern beispielsweise das Innovationsfond-Projekt „Rise-Up“ unter der Leitung der TU München der Chronifizierung von Rückenschmerzen entgegen: rund 100 auf Schmerzmedizin spezialisierte Projektärzte koordinieren hier bestmögliche Behandlungsstrategien für die teilnehmenden Patienten, indem sie Übungen zur Entspannung und Physiotherapie mit Lerninhalten und telemedizinischen, ärztlichen Beratungen kombinieren.

● Erste Hilfe: Therapien gegen Rückenschmerzen

Als erste Hilfe bei Rückenbeschwerden empfiehlt sich immer die Mobilisierung in Form von Krankengymnastik oder Bewegungstherapie, die der Facharzt nach Bedarf verschreibt. In einer Verhaltenstherapie können außerdem eingespielte Schonhaltungen und Fehlbelastungen identifiziert und gesteuert werden. Bei Hexenschuss und Ischialgie erzielen neben Krankengymnastik vor allem feuchte Wärme und Gewichtsverlagerungen die besten Erfolge. Schmerzmittel sind das Mittel der Wahl, wenn es darum geht, ein Training ohne Schmerzen und Missempfindungen bei bereits eingetretenen Bewegungseinschränkungen zu ermöglichen.

Nicht zuletzt werden heutzutage bei starken Rückenbeschwerden immer häufiger operative Verfahren verordnet. Diese sind bei „unspezifischen Rückenschmerzen“ jedoch meist unnötig – bildgebende diagnostische Verfahren wie Kernspintomografie (MRT) und Computertomografie (CT) spielen für diese Therapieform die ausschlaggebende Rolle. Im Zweifel hilft der Gang zum Wirbelsäulenzentrum, um Grunderkrankungen auszuschließen.

● Dauer-Stress – wenn die Psyche das Rückgrat angreift

Erschweren hartnäckige Verspannungen den Alltag, sind häufig auch psychische Belastungen eine Ursache. Stress und Anspannung rufen die verhärtete Rückenmuskulatur hervor. Entspannungsverfahren, Physiotherapie einschließlich Massagen und regelmäßiger Sport können hier Abhilfe schaffen. Wer sich zudem mit den Einflussfaktoren seiner Arbeitswelt und Freizeit bewusst auseinandersetzt, kann außerdem mit gezielten Maßnahmen wie ergonomischer Schlaf-, Sitz- und Arbeitsumgebung und orthopädischen Einlagen seinen Rücken samt Wirbelsäule entlasten.

Von Anna Engberg (AE) ■