

Gothaer



Besser leben

Der Rückencoach

Starke Stütze

Der Rücken trägt die ganze Last des Körpers – und oft noch viel mehr. Das macht ihn aus.

Unser Rücken ist so stark, dass er den Körper aufrecht halten kann. Gleichzeitig ist er so flexibel, dass wir uns bücken, strecken und in fast alle Richtungen drehen können. Möglich macht das ein fein abgestimmtes Zusammenspiel von Wirbelsäule, Muskeln und Bändern.

Wirbel für Wirbel

Zentrales Element unseres Rückens ist die Wirbelsäule. Sie ist unterteilt in sieben Hals-, zwölf Brust- und fünf Lendenwirbel. Am Ende des Rumpfes befindet sich das Kreuzbein, fünf miteinander verwachsene Wirbel, die zusammen mit den Darmbeinen links und rechts das Becken bilden. An das Kreuzbein schließt sich nach unten das Steißbein an. Bandscheiben sind die Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbeln.

Sie fangen Erschütterungen ab und machen die Wirbelsäule beweglich.

Wichtige Mitspieler

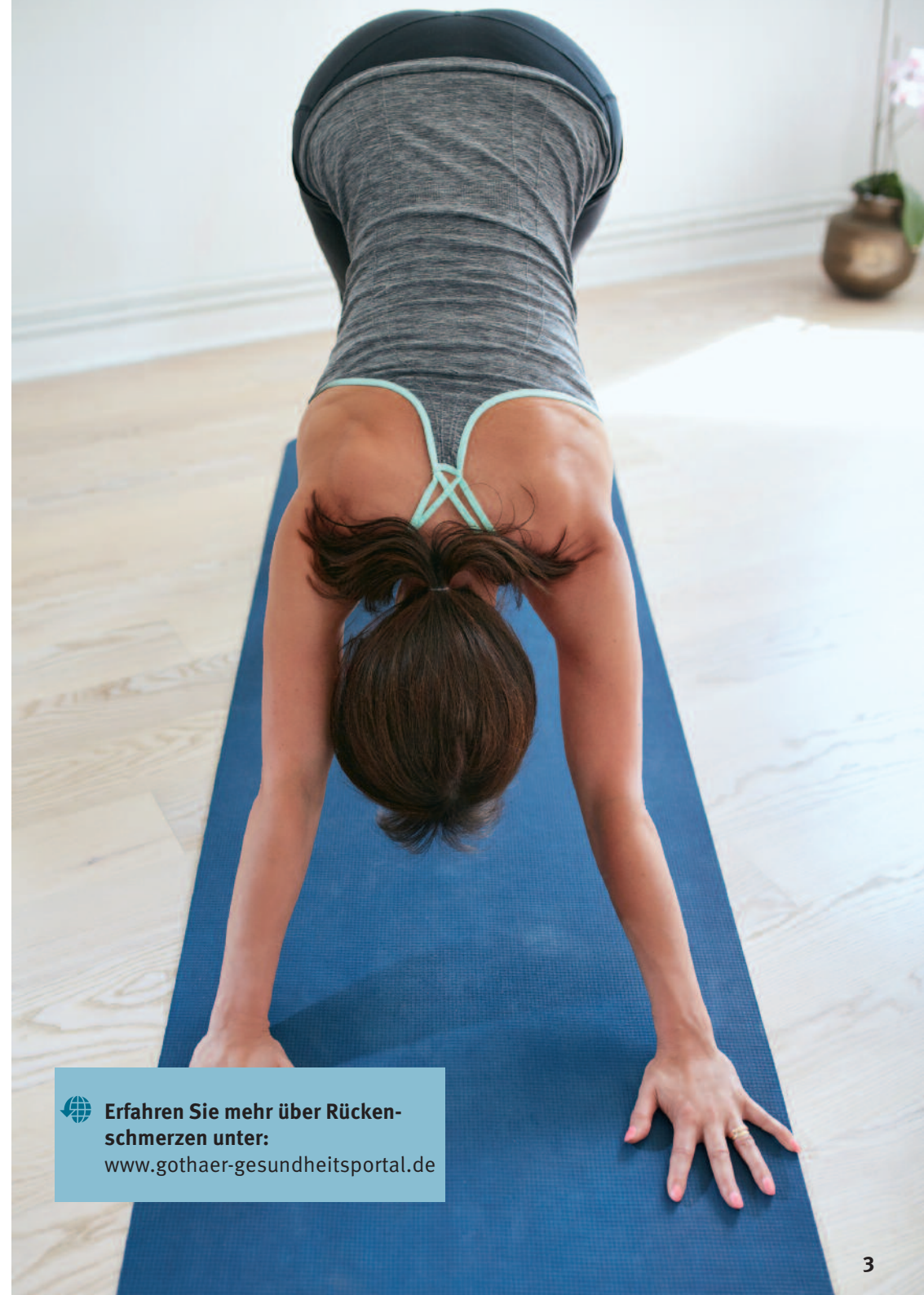
Bänder fixieren, Muskeln stabilisieren die Wirbelsäule und entlasten Bandscheiben und Gelenke.

- Als größere Muskelgruppe verlaufen die Rückenstrecker entlang der Wirbelsäule und richten den Rumpf auf.
- Die kurzen Rückenstrecker verbinden vorwiegend einzelne Wirbel miteinander und stabilisieren die Wirbelsäule.
- Die Bauchmuskeln bringen den Rumpf nach vorn und richten das Becken auf.
- Die Nackenmuskeln verbinden die Halswirbelsäule mit dem Hinterkopf. Weil sie stark beansprucht werden, sind sie schnell verspannt.

Das Problem: Bereits ab dem 30. Lebensjahr verringert sich die Muskelmasse jedes Jahr um etwa ein Prozent. Zudem bewegen wir uns meist viel zu wenig und sitzen viel zu viel. Ist die Bauch- und Rückenmuskulatur als Folge davon schwach, schafft sie es nicht, der Wirbelsäule ausreichenden Halt zu geben. Die Knochenkette, die dem Menschen den aufrechten Gang ermöglicht, „schwankt“.

Folgeschwer

Kein Wunder, wenn unsere Wirbelsäule leidet. Denn gibt es zu wenig Unterstützung von den Muskeln, führt das auf Dauer zu Verspannungen und Schmerzen. Kommen dann noch ein paar Pfunde zu viel dazu, hat die Wirbelsäule doppelt schwer zu tragen.



Erfahren Sie mehr über Rückenschmerzen unter:

www.gothaer-gesundheitsportal.de

Ich habe Rücken

Rückenschmerzen sind das Volksleiden schlechthin. Fast jeden von uns trifft es mehr oder weniger.

Nur wenige Menschen bleiben im Laufe ihres Lebens von Rückenschmerzen verschont. Bei etwa jeder vierten Frau und jedem sechsten Mann sind sie chronisch. Lange monoton sitzen, schwer heben, tragen, ziehen oder schieben, sich oft bücken und drehen ..., all das sind Risikofaktoren. Nur selten stecken ernsthafte Verletzungen oder Wirbelsäulenerkrankungen dahinter, auch Bandscheibenschäden sind eher selten der Auslöser. Meist sind die Schmerzen „unspezifisch“. Das heißt, trotz modernster Diagnostik kann die Ursache der Rückenschmerzen nicht gefunden werden. Übeltäter sind dann „lediglich“ verspannte oder überlastete Muskeln.

Spiegelbild der Seele

Häufig spielt die Psyche eine Rolle. Probleme im Job, Streit mit dem Partner oder Unzufriedenheit setzen auch dem Kreuz zu, denn Stress und Sorgen gehen mit einer inneren Anspannung einher: Besonders im Rücken und Nacken verkrampfen die Muskeln, verhärten und schmerzen. Um den betroffenen Bereich zu entlasten, verfällt der Körper in eine Schonhaltung. Dadurch verspannen weitere Muskelgruppen und die Beschwerden weiten sich aus.

Schmerz speichern

Verspannte Rückenmuskeln äußern sich oft mit Schmerzen im Schulter-Nacken- sowie im Bereich der Lendenwirbelsäule. Hier können sie sich plötzlich – bei einem Hexen-

schuss – oder allmählich entwickeln. Mitunter sind die Schmerzen so heftig, dass sich die Betroffenen nicht vorstellen können, dass relativ harmlose Verspannungen die Ursache sind. Wichtig ist, die Symptome schnell zu lindern. Denn die ständigen Reize werden als Schmerzsignale ans Gehirn weitergegeben und gespeichert. Auf Dauer kann sich ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entwickeln. Das Fatale: Auch wenn der eigentliche Auslöser wieder weg ist, bleiben die Schmerzen weiter da. Das macht die Behandlung schwierig und langwierig. Gehen Sie deshalb zum Arzt, wenn die Beschwerden nicht besser werden oder anhalten. Scheuen Sie sich nicht, einen Psychologen aufzusuchen.



Wer Stress und Sorgen hat, knirscht oft nachts mit den Zähnen. Der dabei ausgeübte Druck kann zu Verspannungen und so zu Rückenschmerzen führen. Mehr Infos im Ratgeber Zähne: www.gothaer.de/broschueren

Erste Hilfe

Wenn es akut ist: Legen Sie sich flach hin und legen Sie die Beine im rechten Winkel auf mehrere dicke Kissen oder einen Hocker. Das entlastet die Wirbelsäule.

Weiter bewegen: So lösen sich die Verspannungen leichter. Selbst Sport ist erlaubt und wichtig.

Vorsichtig dehnen: Dehnen und strecken Sie sanft die betroffenen Muskelgruppen. Auch ruhiges Schwimmen hilft, die Muskeln zu lockern.

Wohlig warm: Rotlicht, Sauna, ein Körnerkissen: Wärme hilft dem verspannten Rücken fast immer.

Eintauchen: Warmes Wasser und ätherische Öle wie Lavendel oder Rosmarin entspannen und tun (nicht nur) dem Rücken gut.

Schmerzen stillen: Sind die Schmerzen stärker oder halten zwei bis drei Tage an, können Sie ein rezeptfreies Schmerzmittel nehmen (z. B. Diclofenac oder Ibuprofen). Achten Sie auf die angegebene Dosierung und nehmen Sie das Mittel nur einige Tage ein.

Das geht aufs Kreuz

Unser Rücken hält viel aus. Manches nimmt er uns mit der Zeit krumm. Manchmal ist er ernsthaft krank.

Skoliose

Eine gesunde Wirbelsäule ist von hinten betrachtet eine gerade Linie. Bei einer Skoliose neigt sie sich stellenweise zur Seite und die einzelnen Wirbelkörper sind in sich verdreht. Die Wirbelsäule und die Schultern stehen schief, die Rippen treten hervor. Beschwerden treten meist ab einem Alter zwischen 30 und 40 auf: Durch die Verkrümmung hat sich die Wirbelsäule unterschiedlich abgenutzt und die Rückenmuskeln wurden jahrelang einseitig belastet.

Wirbelkanalstenose

Durch Verschleiß oder Ablagerungen können sich wichtige Öffnungen in Wirbelkörpern und -gelenken verengen. Die Folge: Es kommt zu Stenosen (= Verengungen), die den Nerven den Raum nehmen. Typische Anzeichen sind Schmerzen, die beim Gehen in die Beine ausstrahlen und sich beim Sitzen oder Vornüberbeugen wieder bessern. Ist die Halswirbelsäule betroffen, treten Beschwerden im Schulter-Arm-Bereich auf. Die Beweglichkeit ist eingeschränkt, Kribbeln und Taubheit in den Händen können auftreten.

Osteoporose

Mit zunehmendem Alter nimmt die Dichte der Knochen ab. Unterschreitet sie einen bestimmten Wert, spricht man von Osteoporose. Osteoporose kann dazu führen, dass sich die Wirbelsäule verformt bis hin zu einem Rundrücken. Ursache dafür können oft unbemerkte Frakturen an den Wirbelkörpern sein, die die Wirbelsäule zusammensacken lassen und zu Rückenschmerzen führen.

Morbus Bechterew

Morbus Bechterew ist eine chronisch-rheumatische Erkrankung, die vor allem die Wirbelsäule betrifft. Sie tritt meistens zwischen dem 15. und 30. Lebensjahr auf und ist nicht heilbar. Es gibt sehr leichte, aber auch schlimme Verläufe, bei denen die Wirbelsäule versteifen kann. Die Schmerzen machen sich vor allem nachts tief unten im Kreuz bemerkbar, morgens sind die Gelenke oft etwas steif. Durch Bewegung bessern sich die Beschwerden meist.

Hexenschuss

Der Schmerz kommt so heftig und plötzlich, dass kein Sitzen und Aufrichten mehr möglich ist. Was im Volksmund Hexenschuss heißt, nennt der Mediziner Lumbago: eine Muskelzerrung oder starke Verspannung im Rücken. Die Muskeln werden nicht richtig durchblutet und bekommen zu wenig Sauerstoff. Daraufhin setzen sie Prostaglandine frei, Substanzen, die Schmerzen auslösen. Vorsichtiges Dehnen und Wärme helfen, die Verspannung zu lösen. Der Arzt kann ein Schmerzmittel spritzen. Nach zwei bis drei Tagen ist meist alles überstanden.

Bandscheibenvorfall

Die Bandscheiben liegen wie elastische Stoßdämpfer zwischen den Wirbelknochen. Mit zunehmendem Alter und bei hoher Belastung werden sie spröde und wölben sich vor. Irgendwann können sie sogar einreißen und die innere Gallertmasse tritt nach außen. Sie „fällt vor“ und kann auf empfindliche Nerven wie den Ischiasnerv drücken. Mit Vorwölbungen und kleinen Vorfällen kommt der Körper meist gut klar. Es gibt sogar Bandscheibenvorfälle, die unbemerkt bleiben. Eine Computer- oder Kernspintomografie ist deshalb nur bei deutlichen Hinweisen oder sehr lang nicht besser werdenden Schmerzen sinnvoll. Ein akuter Notfall besteht bei schweren Lähmungen, Taubheitsgefühlen im Intimbereich und den Innenseiten der Oberschenkel sowie Blasenstörungen. Dann muss sofort operiert werden.



Ein Bandscheibenvorfall sollte nicht vorschnell operiert werden. Denn bei etwa 90 von 100 Patienten lassen die Schmerzen und Beeinträchtigungen innerhalb von sechs Wochen von allein nach.

Weitere Infos unter:

www.gothaer-gesundheitsportal.de

Hilfe für den Rücken

Akute Rückenschmerzen bessern sich oft spontan. Wenn nicht, gilt: Ab zum Arzt!

Um herauszufinden, woher die Schmerzen kommen, muss der Arzt wissen, wo, wann und seit wann Sie Schmerzen haben. Was verstärkt oder lindert sie? Haben Sie Schmerzmittel eingenommen? Der Arzt untersucht die Körperhaltung und die Form der Wirbelsäule, achtet auf Muskelverhärtungen, Beweglichkeit, Muskelkraft und Reflexe. Auch seelische und berufliche Belastungen können eine Rolle spielen und sollten mit dem Arzt besprochen werden. Deuten die Symptome auf eine spezifische Ursache wie einen starken Bandscheibenvorfall hin, kann eine Computer- oder Kernspintomografie Klarheit bringen.

Die Behandlung

Bei akuten oder leichten Kreuzschmerzen verschreibt der Arzt meist ein Schmerzmittel, um den Teufelskreis aus Schmer-

zen und weitere Verspannung durch Schonhaltung zu durchbrechen. Nehmen Sie es höchstens vier Tage hintereinander und insgesamt zehn Tage im Monat ein, sonst kann ein Gewöhnungseffekt und eine Abhängigkeit entstehen.

Bewegtes Leben


Wichtig ist, sich täglich konsequent zu bewegen. Krankengymnastik, Bewegungsbäder, Massagen, manuelle Therapien, Wärmebehandlungen oder Akupunktur können helfen, die Schmerzen zu lindern. Bessern sich die Schmerzen nicht, ist eine kombinierte Behandlung aus Schmerz-, Psycho- und Bewegungstherapie ratsam. Bleiben Sie auch anschließend am Ball, um Beweglichkeit und Kraft zu trainieren.

Ausnahmefall OP

Operationen sind bei Rückenschmerzen nur sinn-

voll, wenn es eine spezifische Ursache gibt. Sie sind jedoch keine Garantie für ein schmerzfreies Leben. Eine Versteifung geschädigter Wirbelkörper durch Metallstäbe beispielsweise ist nur sinnvoll, wenn die Wirbelsäule instabil und deutlich verschoben ist. Bei vermeintlich sanften Methoden, bei denen Schmerzmittel und andere Wirkstoffe über einen Katheter direkt in die Nähe des Rückenmarks geleitet werden, kann es zu schweren Nebenwirkungen kommen. Sie sollten deshalb nur eingesetzt werden, wenn konservative Therapien wirkungslos waren. Auch bei einem Bandscheibenvorfall ist eine Operation keine Garantie für lebenslange Schmerzfreiheit. Bei bis zu elf Prozent der Patienten tritt der Vorfall wieder auf. Sport und Bewegung beugen auch hier wirksam vor.



 Die Gothaer bietet Versicherten mit chronischen oder wiederkehrenden Rückenschmerzen die Möglichkeit, eine FPZ-Therapie zu machen. Während des 12 bis 14 Wochen dauernden Programms lernen die Patienten, mit individuellen Übungen ihren Rücken zu stärken, und werden von speziell ausgebildeten Therapeuten betreut. Infos unter: www.fpz.de/gothaer Übungen, die Sie zu Hause mit- und nachmachen können, bietet das digitale Trainingsprogramm Kaia. Nähere Informationen finden Sie unter: www.gothaer.de/ehealth

Alles Gute

**Sport, Entspannung, die richtige Matratze –
pflegen Sie sich und Ihren Rücken.**

Bewegung

Wir verbringen viel zu viel Zeit im Sitzen. Sorgen Sie mit Sport für einen Ausgleich: Schwimmen und Aquajogging sowie Wandern, Walking und Nordic Walking, bei denen die Gelenke nicht überlastet werden, aber auch Pilates, Yoga und Bauch-Beine-Po-Kurse sind ideal. In einer Rückenschule lernen Sie mit gezielten Übungen, Ihre Muskeln zu stärken. Bauen Sie auch im Alltag Bewegung ein: Spielen Sie mit dem Hund Stöckchen im Park, nehmen Sie statt des Aufzugs die Treppe. Fahren Sie für kleine Einkäufe mit dem Fahrrad. Gehen Sie öfter zu Fuß, telefonieren Sie im Stehen oder besuchen Sie Ihre Kollegen persönlich, statt eine E-Mail zu schicken.

Abnehmen

Werden Sie überflüssige Pfunde los. Denn sie belasten das Kreuz zusätzlich und begünstigen Fehlhaltungen. Deshalb leiden übergewichtige Menschen doppelt so oft unter Rückenschmerzen wie Normalgewichtige. Diäten führen meist zum Jo-Jo-Effekt: Wer wieder normal isst, nimmt zu und wiegt mehr als zuvor. Auf Dauer erfolgreich ist, die Ernährung umzustellen: viel Gemüse und Vollkornprodukte, Obst, wenig Fleisch, Wurst und Süßes und vor allem Wasser statt Softgetränke trinken. Eine gesunde Ernährung versorgt den Körper mit allen Nährstoffen, die er für Knochen und Muskelaufbau braucht – und das kommt auch dem Rücken zugute.

Körperhaltung

Sitzen Sie möglichst aufrecht und gehen Sie gerade. Überschlagen Sie im Sitzen nicht die Beine und vermeiden Sie verdrehte Haltungen (z. B. Telefonhörer unters Kinn klemmen). Wechseln Sie öfter die Haltung. Verteilen Sie Ihren Einkauf auf zwei Taschen. Gehen Sie mit geradem Rücken in die Knie und heben Sie schwere Gegenstände nahe am Körper an.

Schuhwechsel

Hochhackige Schuhe fördern eine unnatürliche Haltung, verlagern den Körperschwerpunkt und führen zu Verspannungen. Ist die Sohle zu hart oder weich, können aber auch flache Schuhe den Rücken belasten. Am besten also flache Schuhe mit biegsamer Sohle und Fußbett tragen, zwischen Modellen wechseln und oft sportliche Schuhe anziehen.

Matratze

Wichtig ist, dass die Matratze nicht durchhängt, keine Kuhlen hat, nicht zu hart ist und leicht nachgibt. Ob sie aus Latex oder Kaltschaum ist oder einen Taschenfederkern haben soll, muss jeder selbst herausfinden. Lassen Sie sich beraten und nutzen Sie die Möglichkeit, auf der Matratze probeliegen. Die Aktion „Gesunder Rücken“ hat Fachgeschäfte zertifiziert. Auf www.agr-ev.de können Sie nach Geschäften in Ihrer Nähe suchen.

Entspannung

Fressen Sie Sorgen nicht in sich hinein. Das drückt nicht nur die Stimmung, sondern auch auf den Rücken. Sorgen Sie für Auszeiten, sprechen Sie mit Freunden über Ihre Probleme, laufen Sie zwischen durch eine Runde um den Block. Entspannungsübungen helfen, gelassen zu bleiben, und tun so Ihrem Rücken gut. Geeignete Methoden sind Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Bewusstes Atmen hilft ebenfalls, zur Ruhe zu kommen.



Wer schlecht schläft, ist am nächsten Tag oft verspannt. Infos rund ums Schlafen finden Sie im Schlafcoach unter:
www.gothaer.de/broschueren



☎ Unser Service für Sie

Gothaer Kundenservice Gesundheit

Wir begleiten, unterstützen und beraten Sie:
0221 308-21111

Gothaer MediFon

Medizinisch geschultes Fachpersonal
berät Sie bei allen Fragen rund um die
Gesundheit, täglich von 7 bis 23 Uhr:
0221 308-26441

**Gothaer
Krankenversicherung AG
Arnoldiplatz 1
50969 Köln**

**Telefon 02 21 308-00
Telefax 02 21 308-103
E-Mail info@gothaer.de
Internet www.gothaer.de**

Impressum: Gothaer Gesundheitscoach – das Ratgebermedium der Gothaer Krankenversicherung AG, Gesundheitsmanagement, Köln 2019. Verlag: wdv GmbH & Co. OHG, 61352 Bad Homburg. Fotos: iStock/mediaphotos (Titel), iStock/Jacob Ammentorp Lund (S. 3), iStock/m-imagephotography (S. 5), iStock/Tom Merton (S. 7), iStock/Wavebreakmedia (S. 9), iStock/ PeopleImages(S. 11), iStock/Geber86 (S. 12). Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, sind vorbehalten. Sämtliche Inhalte unterliegen dem Schutz des Urheberrechtsgesetzes und anderer Schutzgesetze. Die kommerzielle oder gewerbliche Nutzung und Verwertung, insbesondere die Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen bedarf der schriftlichen Zustimmung. Haftungsausschluss: Die medizinische Wissenschaft unterliegt einem ständigen Wandel. Die Gothaer Krankenversicherung übernimmt daher keine Gewähr für die beschriebenen medizinischen Behandlungen. Bücher, Telefonnummern und Internetadressen sind nur eine Auswahl. Eine Haftung kann nicht übernommen werden.