

# Volksleiden Nummer Eins

**Rückenschmerzen** gehören in den westlichen Industrienationen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Wer erst einmal darunter leidet, bekommt sie oft schlecht in den Griff.



© Manuel-F-O-Z / iStock / Thinkstock

**S**chweres Heben, Bücken oder ungewohnte Drehbewegungen führen bei so manchem zu Rückenschmerzen. Anfänglich treten die Beschwerden nur gelegentlich in Erscheinung, dann werden sie mit der Zeit häufiger und stärker. Akute, plötzlich einschießende Attacks (Hexenschuss) können durch Blockierungen der kleinen Wirbelgelenke oder der Ileosakralgelenke (ISG) sowie durch einen Bandscheibenvorfall entstehen. ISG-Blockaden und

Überlastungen der Bandstrukturen, insbesondere der unteren Lendenwirbelsäule, verursachen mitunter ausstrahlende Schmerzen im Gesäß und in den Beinen. Laut eines Gesundheits-Reports der Techniker Krankenkasse (TK) gingen über neun Prozent aller Fehlzeiten bei TK-versicherten Erwerbspersonen auf das Konto von Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen (2014).

**Schuss ins Kreuz** Ein Hexenschuss entwickelt sich, wenn

Muskeln und Bänder überstrapaziert werden. Eine zusätzliche Belastung kann die Beschwerden dann hervorrufen. Die schmerzleitenden Nervenfasern werden gequetscht, sodass sich die Rückenmuskulatur urplötzlich verspannt, um den Lendenwirbelbereich zu schützen. Es kommt zu heftigen Schmerzen, zudem können sich Betroffene oft nicht mehr aufrichten. Die Probleme verschwinden in der Regel nach wenigen Tagen von alleine. Treten jedoch Taubheitsgefühle oder Lähmungsercheinungen auf und zieht sich der Schmerz bis in die Beine, handelt es sich unter Umständen um einen Bandscheibenvorfall.

**Aktiv bleiben** Informieren Sie Ihre Kunden darüber, dass sie selbst einen Teil zur Linderung beitragen können. Empfehlenswert ist moderate Bewegung, bei welcher der Körper nicht überanstrengt wird. Diese führt zu einer guten Durchblutung der Muskulatur und somit zu einem beschleunigten Heilungsprozess. Spaziergänge etwa entspannen die Muskulatur und helfen, die Beschwerden zu reduzieren. Auch die Anwendung von Wärme (durch Heizkissen, Wärmflaschen, wärmende Pflaster oder durchblutungsfördernde Salben) empfinden Menschen mit Rückenschmerzen häufig als angenehm, darüber hinaus bringt ein heißes Bad den Rücken wie-

der in Schwung. Andererseits gibt es Betroffene, die bei einem Hexenschuss eher Kälte bevorzugen. Um den Teufelskreis zwischen Schonhaltung und Verspannung bei Rückenschmerzen zu unterbinden, sollten Sie Ihren Kunden zu der Einnahme von schmerzstillenden Medikamenten wie Ibuprofen, ASS oder Diclofenac raten.

**Tipps für Ihre Kunden** Training der Bauch- und Rückenmuskulatur beugt Rückenschmerzen vor und stabilisiert die Wirbelsäule. Gezielte Rückenübungen an Geräten eignen sich dazu besonders, wer noch etwas mehr für seine Gesundheit tun möchte, kombiniert diese mit einem leichten Ausdauertraining. Menschen, die überwiegend sitzen, sollten tagsüber stets für Pausen und einen Ausgleich durch körperliche Aktivität sorgen. Weisen Sie Kunden mit Rückenproblemen darauf hin, ruckartige Bewegungen zu vermeiden und schwere Gegenstände kontrolliert zu heben, indem sie in die Knie gehen und sich bei geradem Rücken langsam aufrichten. Bei stressbedingten Verspannungen im Rücken helfen Methoden wie autogenes Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. ■

*Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin*