GUT FÜR DICH

360° THEMA

RÜCKEN

„Wir alle haben Rücken“
Ein Faktencheck

Experten-Gespräch
Prof. Dietrich Grönemeyer
über das „Kreuz mit dem Kreuz“

Ernährung
10 goldene Regeln – nicht nur
für einen gesunden Rücken

Rückenstärkung
So können Orthesen helfen

QUALITÄTSORIENTIERT
LÖSUNGSORIENTIERT
KOMMUNIKATIV
STRUKTURIERT
INNOVATIV
NACHHALTIG
FOKUSSIERT
UNABHÄNGIG
KOMPETENT
VERNETZT
FREUNDLICH

Sanitätshaus 360°

GUT FÜR DICH

Liebe Leserin, lieber Leser,

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.
Deshalb liegt uns Ihre Gesundheit so am Herzen und ein kleiner Beitrag zu einem größeren Wohlbefinden nun in Ihren Händen. Unsere Sanitätshäuser tragen die „360°“ nicht zufällig im Namen. Wir wollen für Sie umfassend da sein und eine rundum gute Versorgung sicherstellen. Dazu gehört neben orthopädischen Hilfsmitteln auch Information aus erster Hand.

In dieser Ausgabe des Sanitätshaus-Magazins widmen wir uns dem „Kreuz mit dem Kreuz“, also dem weiten Feld der Rückenschmerzen und deren Behandlungsmöglichkeiten.
Wie entstehen Rückenleiden? Was können Ärzte tun? Wie können wir Ihnen und Sie sich selbst helfen? Antworten auf diese Fragen geben unsere Experten auf den nächsten Seiten.
Wir wünschen viel Spaß beim Lesen – und bleiben Sie gesund!

Ihre Patricia Haenisch
Sanitätshaus 360°

INHALT

S. **3**	Editorial	S. **14**	Rückenstärkung im Büro
S. **4-5**	360° THEMA: **DER RÜCKEN**	S. **15-17**	Das Kreuz mit dem Kreuz
S. **6-7**	Fakten & Mythen	S. **18**	Produkte für den Rücken
S. **8-9**	Rückenschmerz	S. **19**	Sport für den Rücken
S. **10**	Rücken und Psyche	S. **20-21**	Unterstützung für den Rücken
S. **11**	Tipps für einen gesunden Rücken	S. **22-23**	10 Ernährungstipps
S. **12**	Hier spricht die Bandscheibe	S. **24**	Vorschau und Impressum
S. **13**	Rückenstärkung im Alltag	S. **25**	**Sanitätshaus 360°** online

DER RÜCKEN

Der Rücken ist mehr als Muskeln, Knochen und Wirbel. Er ist, wie das Herz, ein fühlendes Organ. Wenn wir Probleme haben, trägt der Rücken eine schwere Last. Angst, Stress und Enttäuschungen – Rückenschmerzen können körperlich und seelisch bedingt sein. Es gibt Berufe, die besonders auf die Knochen und den Rücken gehen. Dabei handelt es sich nicht nur um Jobs, in denen man körperlich schwer arbeitet – auch psychische Faktoren spielen eine wichtige Rolle. Der Bedarf an orthopädischen Leistungen und „Rückendeckung“ aus dem Sanitätshaus ist heute größer denn je. Die gute Nachricht dabei: Es gibt viele Möglichkeiten, sich selbst den Rücken zu stärken.

DIE FAKTEN

Die Wirbelsäule ist vom ersten Halswirbel bis zur Steißbeinspitze etwa 60 bis 70 Zentimeter lang und macht damit knapp ein Drittel der Körperlänge aus. Im Laufe des Tages schrumpft sie um etwa einen Prozent. Der Grund: durch die Belastung beim Stehen und Gehen verlieren die Bandscheiben Flüssigkeit und werden schmaler. Doch dieser natürliche Effekt gleicht sich nachts wieder aus: Wenn der Mensch liegt und der Druck auf die Bandscheiben nachlässt, erlangen die „Pufferscheiben“ wieder ihre ursprüngliche Größe. Von Natur aus hat die Wirbelsäule eine doppelte S-Form.

Die Wirbelsäule besteht in der Regel aus 24 Wirbelkörpern. Diese bilden Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. In der Lendenwirbelsäule ist die Knochensubstanz, aber auch die Belastung am größten, sodass degenerative Veränderungen und Beschwerden dort in der Regel am häufigsten vorkommen.

5 Bänder und Bandsysteme sowie mehr als 300 Muskeln umgeben unser Rückgrat und sorgen für Stabilität und einen aufrechten Gang.

DER RÜCKEN DER FRAUEN

Laut Robert-Koch-Institut geben Frauen häufiger als Männer an, unter mindestens drei Monate anhaltenden Rückenschmerzen gelitten zu haben. Mögliche Ursachen hierfür können gynäkologische Erkrankungen oder auch Wechseljahresbeschwerden sein. Aber auch die steigende Mehrfachbelastung durch Beruf und Familie ist oft ein Auslöser.

DER RÜCKEN DER MÄNNER

In Deutschland ist Rückenschmerz die häufigste Ursache für Arztbesuche bei Männern. Bei Frauen ist er der zweithäufigste Grund.

DER OPERIERTE RÜCKEN

60.000 Bandscheiben werden jährlich in Deutschland operiert. Die meisten Operationen sind jedoch völlig überflüssig.

DER BERUFSRÜCKEN

Rückenschmerzen sind mit 21,7 Prozent die häufigste Ursache aller Arbeitsunfähigkeitstage und Grund für 21 Prozent aller Berentungen.

DIE MYTHEN

Viele Menschen glauben, dass Rückenschmerzen in den meisten Fällen auf die Bandscheiben zurückzuführen sind. Bei 80 Prozent aller Rückenschmerzen verursachen jedoch Verspannungen der Muskulatur die Schmerzen. Nur in 3 Prozent der Fälle sind die Bandscheiben die Ursache.

Meistens werden Kopfschmerzen irrtümlich dem Kopf oder einer Migräne zugeordnet. Hier ist oft der Rücken die heimliche Ursache der Beschwerden. Auch Schmerzen über dem Herzen müssen nicht zwangsläufig vom Herzen ausgehen. Nicht selten werden sie von muskulären Verspannungen der Brustwirbelsäule oder der Rippen ausgelöst.

Leistenschmerzen sind häufig auf die Lendenwirbelsäule, das Kreuzdarmbeingelenk oder die Hüfte zurückzuführen. Achtung: Sie sollten nicht vorschnell mit einem Leistenbruch verwechselt werden.

Oft hört man: Bandscheibenvorfälle müssen operiert werden. Aber viele Experten sagen NEIN. In Fällen, in denen die Bandscheibe in größerem Maße herausgetreten ist, aber weder bedeutsame neurologische Störungen, noch dramatische Schmerzen vorliegen, ist eine gezielte lokale Therapiemaßnahme sinnvoll. Hier kann zum Beispiel die Mikrotherapie helfen. Sie ist eine schonende, sichere und präzise Therapiemethode, die helfen kann, Operationen zu ersetzen. Sie ist schonend für den Patienten, da sie ambulant ohne Narkose und operativer Entfernung von Gewebe durchgeführt wird. Sie ist sicher und präzise, da der Therapeut Bandscheiben und Nerven im Computer- oder Kernspintomographen auf den Millimeter genau sieht und dokumentierbar unter Sicht behandeln kann.

RÜCKEN-SCHMERZ

Bandscheibenvorfall

Bandscheibenvorfälle an der Hals- und Lendenwirbelsäule können sehr belastend sein. Beim Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule drückt ein Stück des Bandscheibenkernes nach Einreißen des Bandscheibenringes auf einen Halsnerv oder das Rückenmark. Typische Symptome sind starke Schmerzen im Nacken, die in den Arm oder sogar in die Finger ausstrahlen. Zusätzlich können neurologische Symptome auftreten: Gefühlsstörungen, Taubheit, Kribbeln und eine Kraftschwäche in Arm oder Hand. Einen Bandscheibenvorfall an der Lendenwirbelsäule können Sie u. a. durch einseitige Belastung, mangelnde Bewegung, einen Unfall, genetische Schwäche oder während der Schwangerschaft erleiden. Bei einem schmerzhaften Vorfall drückt das vorgefallene Bandscheibengewebe auf den Inhalt des Wirbelkanals und oft auch auf die Nervenwurzeln. Wird durch einen Vorfall eine Nervenwurzel im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule gequetscht, tritt meist ein plötzlicher Schmerz auf, der bis ins Bein ausstrahlt. Dieser Schmerz kann mit Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen einhergehen.

Das geht aufs Kreuz

Mangelnde Bewegung schadet dem Rücken, und Übergewicht bürdet der Wirbelsäule eine große Last auf. Außerdem führt seelische Anspannung dazu, dass die Rückenmuskeln verkrampfen. Von diesem „Trio infernale“ sind hierzulande viele Menschen betroffen:

30 % SIND BEWEGUNGSMUFFEL

52 % WIEGEN ZU VIEL

60 % FINDEN IHR LEBEN STRESSIG

6,6 Millionen

Deutsche nehmen 1- bis 2-mal pro Woche Schmerzmittel wegen Rückenbeschwerden ein.

Schmerzregionen

73 % im Lendenwirbelbereich

44 % im Schulter- und Nackenbereich

40 % im Nackenbereich

32 % in die Beine ausstrahlend

28 % zwischen den Schulterblättern

19 % in die Arme ausstrahlend

27-40 %

der Deutschen haben Rückenschmerzen

70 % mindestens einmal im Jahr

80 % mindestens einmal im Leben

10 % der Rückenschmerzen chronifizieren

90 % der Rückenschmerzen bessern sich innerhalb kurzer Zeit

Ursachen

Verschleiß ist nur zum kleineren Teil für Rückenschmerzen verantwortlich. Die häufigsten Ursachen sind:

falsche Bewegungsmuster
einseitige Belastung
übermäßiges Sitzen
organische Wirbelsäulen-Erkrankung
psycho-sozialer Stress
schlechte Arbeitsplatzgestaltung
Bewegungsmangel
Übergewicht
genetische Veranlagung
Rauchen
schlechte Körperhaltung
eingeklemmte Nerven
Verrenkungen durch Unfälle

35,9 %

der Orthopädie-Patienten leiden an Rückenschmerzen

Fehltage

Der Grund: Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens und Rückenschmerzen. Jährliche Fehltage pro 100 Versicherten aus verschiedenen Branchen:

Metallberufe **315**

Verkehrs- und Lagerberufe **285**

Bau-, Bauneben-, Holzberufe **269**

Friseure, Gästebetreuer, Hauswirtschafter, Reiniger **212**

Ordnungs- und Sicherheitsberufe **184**

Sozial- und Erziehungsberufe, Seelsorger **111**

Hexenschuss

Was tun bei Hexenschuss?
Was der Volksmund als Hexenschuss kennt, beschreibt einen plötzlich einschießenden Schmerz im Bereich der Lenden-wirbelsäule, seltener auch im Nacken als akuter „Schiefhals“, der irrtümlich für einen Bandscheibenvorfall gehalten wird. Der Hexenschuss klingt normalerweise nach wenigen Tagen wieder ab.

Als Therapie genügen meist Wärme durch Kirschkernkissen oder Wärmepflaster, leichte schmerzstillende Medikamente und Entspannung. Aber trotz Schmerzen muss man immer wieder versuchen, sich vorsichtig zu bewegen, das ist besser als nur zu liegen. Und, wenn irgendwie möglich, unter die sehr warme Dusche begeben.

Meist sind die Beschwerden nach kurzer Zeit oder einigen Tagen vergangen und die volle Beweglichkeit wieder herge-stellt. Bei starken Schmerzen mit Ausstrahlung in die Beine, die länger als drei Tage anhalten, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

RÜCKEN UND PSYCHE

Stress bewirkt körperliche Anspannung. Diese soll helfen, anstehende Aufgaben zu bewältigen. Ursprünglich hieß das: „fliehen oder kämpfen“ – Reaktionen, die im Rahmen der Evolution lebensnotwendig waren. Kontinuierlicher, negativer Stress kann bewirken, dass aus Anspannung Verspannung wird. Chronische Verspannung kann schließlich zu Bandscheibenvorfällen oder Gelenkverschleiß führen.

Der Rücken ist mehr als ein Körperteil. Er trägt viele Lasten, tatsächliche und oft auch psychische. Depressionen äußern sich nicht selten in Rückenschmerzen oder auch in einem akuten Hexenschuss.

Wer unter Dauerbelastung steht, zieht instinktiv die Schultern hoch. Das ist eine ganz natürliche, unbewusste Abwehrhaltung. Die Schultern tun natürlich anschließend weh. Man zieht im Prinzip auch nicht nur die Schultern hoch, sondern die Rückenmuskulatur bleibt angespannt – eigentlich sogar die Oberschenkel- beziehungsweise die gesamte Beinmuskulatur, weil man wegspringen will. Aber diese Körperhaltung der hochgezogenen und verspannten Schultern bremst auch die Beweglichkeit des Brustkorbs. Die Drehbewegungen zwischen Hüfte und Schultern werden immer anstrengender, bis es richtig weh tut.

WAS DEM RÜCKEN GUT TUT

Keine Frage: Die Muskeln des Menschen sind die wichtigsten Verbündeten im Kampf gegen Rückenschmerzen. Sie stehen nicht ohne Grund im Mittelpunkt der Rückenprävention. Nur wenn alle Muskeln, und besonders die des Rückens, gut zusammenarbeiten und kräftig genug sind, haben es Rückenschmerzen schwer.

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Auf rückenfreundlichen Stühlen sitzen und öfter die Haltung wechseln

Den Arbeitsplatz ergonomisch einrichten

Schuhe kaufen, die abfedern und eine biegsame Sohle haben.

Auf eine gerade Körperhaltung achten

Beim Heben schwerer Gegenstände mit gespreizten Beinen in die Hocke gehen, dann mit den Knien hochdrücken, bei geradem Rücken

Zum Ausgleich Rad fahren, spazieren gehen, schwimmen

Nur zeitweise hohe Absätze tragen

KINESIOTAPING

Kinesiotaping ist ein sensomotorisches Therapieverfahren mit elastischen, selbstklebenden Tapes auf der Haut. Besonders hilfreich ist es bei akuten und chronischen Beschwerden des Bewegungsapparats.

AKUPUNKTUR

Akupunktur ist der Einsatz von speziellen Techniken aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit feinen Nadeln. Die vor ca. 5000 Jahren im alten China entstandene Therapie kann beispielsweise gegen Kreuzschmerzen helfen.

MUSKELN STÄRKEN

Bewegung ist das A und O. Gehen, Radfahren, Haus- und Gartenarbeit halten die Muskeln fit. Trotzdem ist auch das gezielte Muskeltraining beim Sport, bei der Bewegungstherapie oder – wenn der Rücken bereits geschädigt ist – im Rahmen einer Rehabilitation wichtig.

HIER SPRICHT DIE BANDSCHEIBE

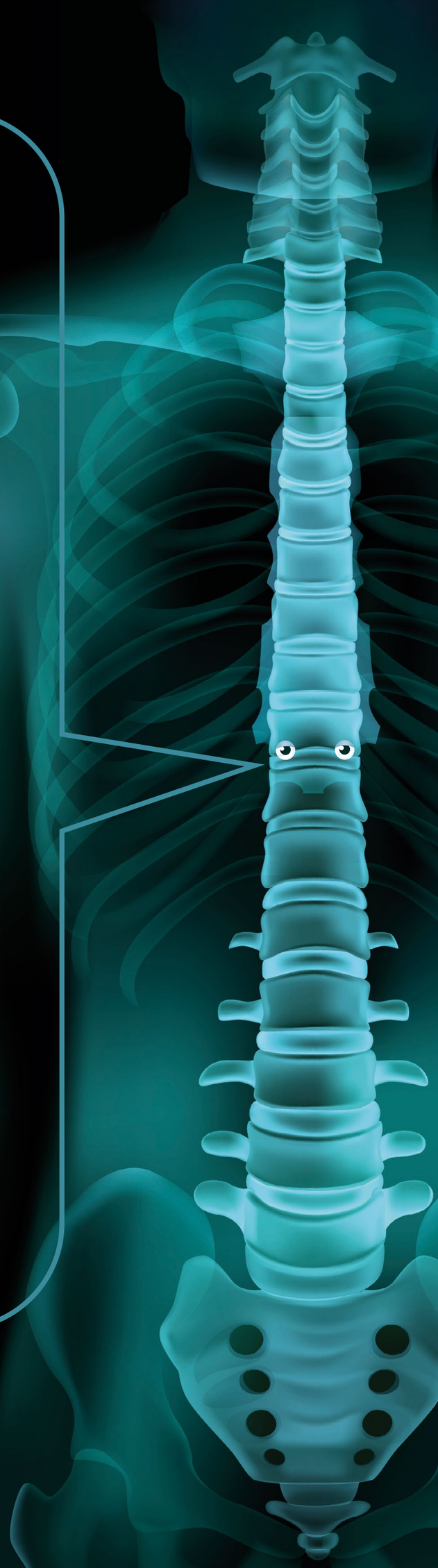
„Das hätten Sie wohl nicht gedacht: So viele Leute klagen über Probleme mit der Bandscheibe. Doch tatsächlich gehen 80 Prozent aller Rückenschmerzen auf das Konto der Muskeln. Ich arme kleine Bandscheibe nerve nur drei von hundert Menschen mit Rückenschmerzen. So! Mal ehrlich, wieso glauben eigentlich so viele, dass ausgerechnet ich ihnen das Leben zur Hölle mache? Meistens kann ich gar nichts dafür! Fragen Sie doch mal Ihre Muskeln.

Die sollen sich nicht so aufpumpen, sondern sich lieber mal bewegen! Außerdem bin ich keine Alterserscheinung. Wahrscheinlich wussten Sie noch nicht, dass ich am ehesten jüngere Menschen mit Vorfällen quäle. Die jungen Hüpfer nämlich, die stehen noch voll im Saft – zumindest, was mich betrifft. Da gibt's noch Gallertmasse satt, die dummerweise aus mir rausgedrückt wird, wenn der Faserring kaputt ist. Meist wird diese Masse dann in die Zwischenwirbellöcher und den Spinalkanal gepresst und reizt den Rücken bis aufs Blut. Bei älteren Menschen gilt: Ist die Bandscheibe erst mal trocken, kann die Masse den Vorfall schlechter rocken.

Nur mal ganz am Rande: Als Bandscheibe bin ich ja keine Einzelkämpferin. Mein Zuhause, die Wirbelsäule, besteht aus 24 Wirbelkörpern. Diese bilden Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. In der Lendenwirbelsäule ist die Knochensubstanz, aber auch die Belastung und Biegung am größten, schleppen Sie mal Woche für Woche Wasserkästen die Treppe hoch! Also, in der Lendenwirbelsäule gibt's die meisten Schmerzen.

Wer beispielsweise dauerhaft falsch hebt oder zu viel auf seinen vier Buchstaben sitzt, kann sich eine gesunde Lendenwirbelsäule schnell knicken. Meine Bandscheiben-Kolleginnen und -Kollegen sind übrigens froh, dass sie bei ihrem harten Job noch jede Menge Unterstützung bekommen. Nur so können Sie aufrecht und erhobenen Hauptes durchs Leben gehen. Wussten Sie schon, dass fünf Bänder und Bandsysteme und mehr als 300 Muskeln das Rückgrat umgeben? Das nenne ich mal Teamwork, einfach nur stark!

Ehrlich gesagt, staune ich manchmal über mich selbst: morgens bin ich voller Saft und Kraft, abends fühle ich mich bedrückt und ausgelaugt, selbst wenn gar nichts Besonderes vorgefallen ist. Aber kein Wunder: Im Laufe des Tages schrumpfe ich. Durch die Belastung beim Stehen und Gehen verliere ich nämlich zusehends Flüssigkeit und werde schmaler. Zum Glück erhole ich mich über Nacht, so wie der selig schlafende Mensch mit angenehmen Träumen. Wenn der Mensch liegt – Druck lass nach! –, komme ich langsam, aber sicher wieder in Form. So schön kann schlafen sein!



RÜCKENSTÄRKUNG IM ALLTAG

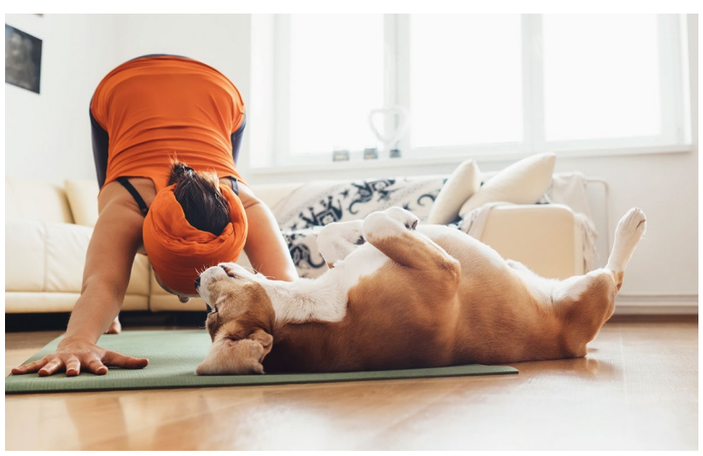
- Ein Großteil der Rückenprobleme geht wirklich auf mangelnde Bewegung zurück. Also so viel bewegen wie möglich! Zusätzlich kann man durch Rückentraining gezielt die Muskeln stärken, die den Rücken stützen – dazu gehört auch Bauchmuskeltraining.

- Wichtig ist die generelle Haltung zur eigenen Gesundheit. Mit vollem Bauch sollte man nicht Sport treiben, das macht keinen Sinn. Dann sollte man aber versuchen, die Kalorien am nächsten Tag abzubauen. Entscheidend ist oft, nicht zu große Vorsätze vor sich herzutragen, sondern realistisch und konkret anzufangen. Viel Bewegung im Alltag ist wichtig: Treppensteigen statt Fahrstuhl! Zu Fuß oder mit dem Rad zum Einkaufen!

- Dann ist es wichtig, sich dafür ausgiebig Zeit am Wochenende zu nehmen. Entscheidend ist doch, dass man alles nur längerfristig macht, wenn es einem wirklich gefällt. Also sollte jede und jeder den Sport, die Bewegungsform für sich suchen, die ihr oder ihm wirklich Spaß macht.

- Auch die Ernährung spielt eine Rolle: Die Wirbelsäule muss stabil bleiben und braucht dafür Mineralien. Die Bandscheibe wird ja nicht durch Durchblutung ernährt, sondern indirekt durch das sie umgebende Milieu. Übergewicht bedeutet eine zusätzliche Belastung für Rücken und Gelenke.

- Kaufen Sie möglichst frische und naturbelassene Lebensmittel, am besten aus biologischer Produktion, kochen Sie selbst, genießen Sie – mit Freunden und Familie. Notwendig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, diese ist für die Elastizität der Bandscheiben wichtig. Trinken Sie also viel, etwa 1,5 bis 2 Liter täglich, am besten Wasser oder Kräutertees. Sowohl der Lebensstil als auch die Ernährung spielen sicherlich eine entscheidende Rolle bei Kreuzbeschwerden.



RÜCKENSTÄRKUNG IM BÜRO

- Jeder Schritt zählt. Schaffen Sie sich deswegen zusätzliche Laufwege: Treppe statt Aufzug, den Drucker weiter entfernt platzieren – der Büroalltag bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten.

- Spaziergang in der Mittagspause, im Stehen telefonieren, kurze Meetings im Stehen: Nehmen Sie sich am besten alle 40 bis 60 Minuten Zeit für etwas Bewegung und machen diese zu Ihrer festen Gewohnheit.

- Kennen Sie die Ergonomie-Formel? Die Hälfte der Zeit im Büro sitzen, ein Viertel stehen und ein Viertel bewegen. So schonen Sie Ihren Rücken. Ein höhenverstellbarer Schreibtisch ist dabei eine gute Unterstützung.

- Mit kurzen und einfachen Übungen können Sie auch im Büroalltag Ihre Rückenmuskulatur stärken.

- Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit. Nicht nur die Umwelt wird es Ihnen danken, wenn Sie öfter auf das Auto verzichten – auch Ihr Rücken. Falls das nicht möglich ist: Parken Sie das Auto etwas weiter weg und sammeln so zusätzliche Schritte.

Experten im Interview

DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

Rückenschmerzen zählen zu den Top 3 unter den Volkskrankheiten. Sie sind der Grund für ein Viertel aller Krankheitstage. Unsere Redaktion sprach mit Professor Dr. med. Dietrich Grönemeyer – deutschlands bekanntestem Rückenspezialisten und Arzt – über Ursachen, Therapien und Mythen rund um den Rücken.

Herr Prof. Grönemeyer, Rückenschmerzen sind weit häufiger verbreitet als man denkt. Was sind Ihrer Erfahrung nach die häufigsten Ursachen?

Rückenleiden gehören zu den Top 3 unter den Volkskrankheiten und zählen seit Jahren zu den häufigsten und auch teuersten Erkrankungen. Die Gründe dafür können unterschiedlich sein. Meist sind es Dinge wie fehlende Bewegung – 50 Prozent der Deutschen machen gar keinen Sport! Häufig sind die Ursachen aber auch psychischer Natur: Stress, Überlastung, Anspannung oder Depressionen. Wer unter Dauerbelastung steht, zieht instinktiv die Schultern hoch. Das ist eine ganz natürliche, unbewusste Abwehrhaltung. Die kann anschließend wehtun. Schmerzursachen können auch eingeklemmte Nerven, verschobene Bandscheiben, einseitige Belastungen oder auch Verrenkungen durch Unfälle sein. Verschleiß ist aber nur zu einem kleinen Teil für Rückenschmerzen verantwortlich. Ungefähr zehn Prozent der Rückenschmerzen sind auf die Wirbelgelenke und nur drei bis vier Prozent auf Veränderungen der Bandscheiben zurückzuführen.

Die Bedeutung ausreichender Bewegung betonen Sie immer wieder.

Ja. Langes Sitzen am Arbeitsplatz, Arbeiten in Fehlpositionen oder Übergewicht – all das kann den Rücken belasten. Mein Leitsatz deswegen: „Turne bis zur Urne!“ Etwa 85 Prozent der Rückenschmerzen sind nicht-spezifische Schmerzen – das heißt, es gibt keinen Hinweis auf eine konkrete Erkrankung. Diese gehen glücklicherweise meist in nur wenigen Tagen von allein wieder weg. Spezifische Rückenschmerzen hingegen werden von konkret benennbaren Erkrankungen ausgelöst, zum Beispiel durch eine Arthrose der Wirbelgelenke oder eine Einengung des Rückenmarkskanals.

»

Rückenschmerzen werden zu mindestens 80 Prozent durch Muskelverspannungen ausgelöst.

Der teuflische „Hexenschuss“ macht vielen zu schaffen. Was tun?

Das Spezielle am Hexenschuss (Lumbago) ist, dass die Beschwerden rein lokal im Rücken auftreten. Das passiert meist plötzlich nach einer falschen Bewegung oder auch bei einer alltäglichen Tätigkeit: Innerhalb von Sekunden dehnt sich eine Muskelverspannung auf den gesamten Wirbelsäulenabschnitt aus. Das ist sehr schmerzhaft, und oft können sich die Betroffenen von einem Moment auf den anderen kaum mehr bewegen. Doch so schlimm er sich auch anfühlt, in der Regel ist der Hexenschuss harmlos und erfordert keine medizinische Therapie. Hier helfen bereits sanfte Dehnübungen, Wärme und maßvolle Bewegung. Das lockert die Muskeln und lindert den Schmerz. Regelmäßiger, sanfter Sport mit diagonalen Bewegungsabläufen kann einem Hexenschuss zudem vorbeugen.

Was ist ein typisches Anzeichen für einen Bandscheibenvorfall?

Wie gesagt: Bei dem akuten plötzlich einschießenden Schmerz im Lendenwirbelbereich handelt es sich meistens um einen Hexenschuss. Das kann so wehtun, dass man sich nicht mehr aufrichten kann. Deshalb halten das viele fälschlicherweise für einen Bandscheiben-vorfall. Gegen die Verspannungen und leichte Schmerzen helfen meist Wärme, Massage oder Akupunktur. Sinnvoll ist ergänzend auch Krankengymnastik. Typische Symptome des Bandscheibenvorfalls sind starke, in Arme oder Beine ausstrahlende Schmerzen. Oft gehen diese mit einem Taubheitsgefühl im Versorgungsgebiet der eingeklemmten Nervenwurzel einher. Dramatisch wird es, wenn auch noch Lähmungserscheinungen dazukommen. Aber es gibt auch Bandscheibenvorfälle, die jahrelang unentdeckt bleiben, weil sie keine Schmerzen verursachen.

Körper, Seele und Geist – Sie plädieren ja für eine ganzheitliche Sicht auf den Patienten und die Vernetzung der Disziplinen, vor allem bei starken chronischen Schmerzen. Warum?

Wichtig für den Arzt ist, sich den Patienten und seine Lebenssituation im Ganzen aus verschiedenen Blickwinkeln anzusehen und ihn entsprechend zu untersuchen. Schmerzpatienten sollten von Ärzten unterschiedlicher Fachrichtungen untersucht und behandelt werden, das nennt sich „multimodale Therapie“. Patienten mit Rückenleiden sollten also nicht nur vom Orthopäden, sondern auch von Schmerztherapeuten, Neurochirurgen, Naturheilkundlern, Ergotherapeuten und Psychologen begutachtet und gegebenenfalls parallel betreut werden.

Psychologen? Die Psyche spielt also auch oft eine Rolle bei Rückenleiden?

Vollkommen richtig. Schon unsere Sprache zeigt, welche Gründe Rückenschmerzen noch haben können: Redewendungen wie „die Last auf den Schultern“, „etwas bricht uns das Kreuz“ oder „das sitzt mir im Nacken“... Rückenschmerzen haben also oft psychosomatische Gründe. Deshalb sollten wir auch überlegen, was uns belastet, bedrückt und was wir ändern können. Der Körper reagiert auf Gefühle wie Trauer, Ängste oder Verluste: Der Körper spannt sich an und man zieht beispielsweise die Schultern zusammen – die psychische Ursache von Muskelverspannungen. Dadurch kommt es aber auch zu Wechselwirkungen: Dauernde Rückenschmerzen können Depressionen auslösen. Umgekehrt kann gelten: depressive Menschen können leichter Rückenschmerzen bekommen.

Wie kann man nun Rückenschmerzen bereits im Vorfeld vermeiden?

Rückenschmerzen werden zu mindestens 80 Prozent durch Muskelverspannungen ausgelöst. Das kommt meistens von einer falschen Haltung oder Sitzhaltung, zum Beispiel wenn man den ganzen Tag nach unten auf den Computer schaut, anstatt auf Augenhöhe mit dem Bildschirm zu arbeiten. Zudem sitzen wir meistens – ebenfalls zu 80 Prozent – mit rundem Rücken da und ändern auch zu selten die Sitzposition. Meine Devise: Eine Stunde Bewegung oder Sport an jedem Tag! Denn das Wichtigste ist: Bewegung, Bewegung und nochmal Bewegung. Gerade bei Rückenschmerzen ist sie die ideale Therapie und in jedem Stadium einzusetzen – vorbeugend, aber auch begleitend und nachsorgend.

»

Das Wichtigste ist: Bewegung, Bewegung und nochmal Bewegung.

Was kann ich gegen Rückenschmerzen tun?

Weil es so schön ist, gleich nochmal: Bewegen, bewegen, bewegen! Das ist in jedem Stadium das Beste. Wärmebehandlungen, Massagen, Akupunktur, Shiatsu, Physiotherapie oder Pilates sind ebenfalls gute Unterstützer. Wenn es schlimmer wird, können leichte Schmerzmittel eingesetzt werden, aber bitte immer nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Dann gibt es natürlich die Mikro-therapie, bei der man mit Hilfe der Computer- und Kernspintomographie zielgenau und rein lokal behandeln kann. Besonders bei Bandscheibenproblemen können diese minimalinvasiven Therapien helfen. Grundsätzlich aber rate ich: Lauschen Sie in sich hinein, hören Sie auf Ihr Gefühl und Ihren Körper! Sie wissen selbst am besten, was Ihnen fehlt und was Ihnen guttut. Denken Sie nicht nur an Stress-Ausgleich, leben Sie ihn. Oder, wie ich neulich erst las: Ändere dein Leben und lebe deine Änderung!

PRODUKTE FÜR DEN RÜCKEN

WANNE, WÄRME, WICKEL

Zur Entspannung von Körper, Seele und Geist hat Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer eigens eine eigene Produktreihe konzipiert: Zu ihr gehört zum Beispiel ein wohlig duftendes RÜCKEN-BADEÖL. Die Inhaltsstoffe des RÜCKEN-BALSAMS wärmen, harmonisieren und stärken das Wohlbefinden. Zudem gehört zum Wohlfühlpaket ein RÜCKEN-WICKEL, der die Wirkung des RÜCKEN-BALSAMS intensiviert. Eine kleine RÜCKEN-WELLNESS-Fibel vermittelt Basis- und Hintergrundwissen über den Rücken und zeigt, wie man Rückenschmerzen vorbeugen und lindern kann.

Die Produkte von gröeen organic erhalten Sie auch im Sanitätshaus 360°
www.groeen.de/produkte

LUMBOLOC®

Produktmerkmale:
- Stabilisierung und Entlastung der Lendenwirbelsäule (LWS)

Indikation
- allgemeine Schmerzzustände im LWS-Bereich (akut und chronisch)
- mittelstarke Degeneration / muskuläre Insuffizienz
- Facettensyndrom

Wirkweise
- richtet die Lendenwirbelsäule auf durch eingearbeitete Korsettstäbe
- stabilisiert und entlastet lumbal dank komprimierendem Train-Gestrick
- leichtes Anlegen mittels praktischer Handschlaufen
- passgenauer Sitz durch elastisches Material und anformbare Korsettstäbe

LUMBOTRAIN®/ LUMBOTRAIN® LADY

Produktmerkmale:
- Aktivierung, Entlastung und Stabilisierung der Lendenwirbelsäule

Indikation
- allgemeine Schmerzzustände im LWS-Bereich (akut und chronisch)
- degenerative Erkrankung der Lendenwirbelsäule, zum Beispiel Osteochondrose, Spondylarthrose, lumbale Deformitäten, Spondylolysen ohne Wirbelgleiten
- Zustand nach Prolaps (konservativ / postoperativ)
- Zustand nach Diskektomie

Wirkweise
- gezielte Schmerzlinderung während der Bewegung wird ermöglicht durch die Wechseldruckmassage von Gestrick und viskoelastischer Pelotte
- leichtes, kraftsparendes Anlegen mittels praktischer Handschlaufen
- stabilisiert und entlastet lumbal durch die aufrichtende Wirkung der zirkulären Kompression
- LumboTrain Lady mit taillierter Form und hohem Beinausschnitt

SPORT FÜR DEN RÜCKEN

Rückenschwimmen und Wassergymnastik

Empfehlenswert unter dem Aspekt der gelenkschonenden Bewegung sind Rückenschwimmen und die Wassergymnastik, da durch die statischen Auftriebskräfte des Wassers das Eigengewicht des Körpers weniger zum Tragen kommt.

Walking

Walking ist eine ideale Form des Ausdauertrainings, das sowohl Bein- als auch Rumpfmuskulatur stärkt. Dadurch verbessert sich die Haltung, und auch Rückenschmerzen wird vorgebeugt.

Yoga

Yoga ist eine besondere Technik, die vor über zweitausend Jahren in Indien entwickelt wurde, um im Einklang mit sich selbst zu leben. Yoga beschreibt sowohl den Zustand von klarem Geist und kräftigem Körper als auch den Weg zu diesem Zustand. Yoga ist zum einen eine Lebensphilosophie, zum anderen eine gute Möglichkeit, die Koordinationsfähigkeit, Flexibilität, Kraft und Ausdauer zu stärken. Yoga hilft dem Stoffwechsel, beugt Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vor und stützt den Halte- und Bewegungsapparat.

Tanzen

Auch das Tanzen bietet sich an, weil die Bewegung zur Musik fröhlich macht und die Muskeln lockert. Dadurch wird die Wirbelsäule entspannt.

VORSICHT

Sportarten, die ruckartige und unvorhersehbare Bewegungen mit sich bringen, sollte man vermeiden.

UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN RÜCKEN

EINE ORTHESE IM ALLTAG

Die Wirbelsäulenorthese SPINOVA OSTEO verhilft Menschen mit Osteoporose diskret zu aufrechter Haltung und sicherem Gang. Durch ihre tiefsitzende, das Becken stabilisierende Bandage ist sie unter einer Jacke kaum zu sehen. Ihre Zugkraft wird über die Schultern eingeleitet und kann nach Bedarf selbst dosiert werden. Bauch und Brust sind frei zum Atmen.

AKTIV AUFRICHTEN

Die Wirbelsäulenorthese Spinova Osteo ist ganz auf die Bedürfnisse von Osteoporosepatienten zugeschnitten. Sie richtet die Wirbelsäule auf, aktiviert die obere Rückenmuskulatur und stabilisiert auch das Becken. Ihre korrigierende Zugkraft kann vom Patienten selbst reguliert werden. Beim Tragen fällt sie kaum auf – sie ist sehr leicht, behält ihre Passform bei Bewegung und lässt Bauch und Brust frei.
Die Orthese stabilisiert und entlastet die osteoporotisch veränderte Wirbelsäule und verhilft zu einem wieder sicheren Gang. Dafür stabilisiert ihre komprimierende Beckenbandage auch das Becken und unterstützt das Aufrichten der Brustwirbelsäule.
Die Orthese bleibt bei Bewegung und beim Sitzen in ihrer angelegten Position. Die Haltungskorrektur kann der Patient selbst durch Festziehen und Aufkletten der Gurte schnell und einfach dosieren. Bei Fehlhaltungen erinnert der leichte Widerstand daran, sich wieder aufzurichten. Das selbständige Aufrichten trainiert die obere Rückenmuskulatur. Dadurch überträgt sich die Wirkung der Orthese auch auf die Zeit, in der sie nicht getragen wird.

HILFREICH FÜR DEN RÜCKEN UND ZUGLEICH UNAUFFÄLLIG

Spinova Osteo ist so konstruiert, dass sie sich unauffällig in den Alltag integrieren lässt und besonderen Komfort bietet. Sie ist sehr leicht, ihre gepolsterten Gurte verlaufen über die Schulterkappen, Bauch und Brust bleiben frei. Das erleichtert das Atmen und Bewegen in der Orthese. Sie wird wie eine Weste übergezogen und mit Klettverschlüssen fixiert. Praktische Handschlaufen und Fingertaschen helfen dabei und sparen Kraft. Für die individuelle Anpassung an den Patienten wird die Orthese in einem umfangreichen Größensystem angeboten.

SPINOVA OSTEO
stabilisiert die Wirbelsäule bei gleichzeitig hohem Tragekomfort

NICHT NUR GUT FÜR IHREN RÜCKEN: **UNSERE ORTHOPÄDIETECHNIK**

In der Orthopädietechnik werden passgenau die verschiedensten orthopädietechnischen Hilfsmittel hergestellt.
Je nach Schwerpunkt fertigen Orthopädietechniker künstliche Gliedmaßen (Prothesen), Konstruktionen zur Unterstützung von Rumpf/Rücken, Armen und Beinen (Orthesen) oder auch spezielle Bandagen oder Erzeugnisse der Rehatechnik. Orthopädietechniker beurteilen die Krankheitsbilder und beraten Patienten bei der Wahl des passenden Hilfsmittels.

NICHT NUR

10 ERNÄHRUNGSTIPPS BEI RÜCKENSCHMERZEN

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf dem neuesten Stand der Forschung Tipps formuliert, die jeden in Sachen Gesundheit auf den Geschmack bringen können.

1. Vielfalt genießen

Vollwertiges Essen und Trinken umfasst eine abwechslungsreiche Auswahl sowie angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher sowie energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, aber auch Kartoffeln enthalten viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es schon täglich sein.

3. Gemüse und Obst – Give me five!

Genießen Sie bis zu fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag: möglichst frisch, kurz gegart oder gelegentlich auch als Smoothie oder Saft. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten. Geben Sie saisonalen Produkten aus Ihrer Region eine Chance.

4. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad.

5. Zeit nehmen und genießen

Gönnen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Kauen Sie genüsslich und gründlich – das fördert das Sättigungsempfinden.

6. Milch, Fisch und Co.

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe wie Kalzium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Bei einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12).

Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Aspekten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Genießen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

7. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren, und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen – mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bevorzugen Sie lieber pflanzliche Öle und Fette (zum Beispiel Lein- oder Olivenöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das sich in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck, Süßwaren und in Fast Food und Fertigprodukten versteckt. Insgesamt 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

8. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (etwa Glukosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann natürliche Stein- oder Meersalze.

9. Reichlich Flüssigkeit

Trinken Sie jeden Tag rund 1,5 Liter Flüssigkeit. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke wie Kräutertee. Zu zuckergesüßten Getränken sollten Sie dagegen nur selten greifen. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nicht täglich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

10. Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel kurz bei möglichst niedrigen Temperaturen mit wenig Wasser und wenig Fett: Das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Fettlösliche Vitamine wie das Vitamin A in Möhren, Tomaten oder Paprika benötigen etwas Öl zum Herauslösen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssige Verpackungsabfälle.

NÄCHSTER SCHWERPUNKT

So zeigst du dem Schmerz die kalte Schulter

Viele Menschen leiden unter Schulterproblemen. Wie entstehen sie? Was kann man gegen sie tun? Das sind die Kernfragen. Von der Physiotherapie zur „Stoßwelle“, von der Bandage zur Operation – wem hilft was am besten? Antworten auf diese Fragen finden Sie in unserer nächsten Ausgabe von:

GUT FÜR DICH
Das Sanitätshaus 360°-Magazin

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sanitätshaus 360° GmbH
Marie-Curie-Straße 12
51377 Leverkusen
Telefon: 02171|79 99 799
info@sanitaetshaus-360.de

Geschäftsführung:
Hajo Remmers,
Daniel Dreschers,
Wolfgang Schröder

REDAKTION
Patricia Haenisch
GRAFIK / LAYOUT
Jens Neubert

GUT FÜR DICH
Unser Magazin erhalten Sie in unseren Sanitätshaus 360°-Filialen oder online unter:
www.sanitaetshaus-360.de

GUT FÜR DICH.

Das gilt natürlich auch für die Webseiten des Sanitätshaus 360°. Hier finden Sie alles Wissenswerte rund um die Angebote und Leistungen unserer Filialen.

Wie arbeitet die Orthopädie-Technik?
Wie entsteht ein orthopädischer Schuh, wie eine Einlage?
Wie wirkt die Kompressionstherapie?
Warum können Orthesen so gut helfen?

All das und mehr erklärt die Webseite,
auf der sich neben **Veranstaltungen** rund um die Gesundheit
auch **Stellenangebote** für unsere neuen Filialen finden.
Klicken Sie doch mal rein!

www.sanitaetshaus-360.de

FFP2-Maske

Partikelfiltrierende Halbmaske
CE-zertifiziert

Die Packung mit 20 FFP2-Masken ist ab sofort in allen Sanitätshäusern 360° verfügbar.

Oder bequem online bestellen (ab 10 Packungen) und nach Hause liefern lassen: www.sanitaetshaus-360.de/masken

Sanitätshaus 360°

GUT
FÜR
DICH