

## GESUNDER RÜCKEN

## STARKES KREUZ

Rückenschmerzen plagen viele Menschen und können den Alltag ziemlich beeinträchtigen. Doch gegen sie lässt sich einiges tun. Eine neue Studie zeigt, was wirksam hilft.

**A**nlässe gibt es viele: Da hat man beim Städtetrip einen viel zu schweren Koffer stundenlang durch die Straßen gezogen. Mehrere Getränkeboxen durchs Treppenhaus geschleppt. Oder einfach einen halben Tag lang angespannt am Schreibtisch über der Steuererklärung gebrütet. Und schon protestiert der Rücken mit Schmerzen.

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden und sind für einen Großteil aller Krankschreibungen verantwortlich. Sie kommen als scharfe Stiche, wie beim Hexenschuss, oder als flächige Verspannung. Orthopäden und Physiotherapeuten sehen meist eine falsche, einseitige Belastung in Verbindung mit einem zu schwachen Muskelkorsett als Ursache.

Dass ein Großteil der Beschwerden von einer bewegungsarmen Lebensweise herrührt, ist mittlerweile bekannt. Auch dass Menschen mit Berufen gefährdet sind, in denen ständig schwer gehoben wird. Noch

unterschätzt werden hingegen laut Experten psychische Ursachen. Denn andauern der Stress, egal ob im Beruf oder privat, lässt die Muskulatur verkrampfen. Dies reizt die umliegenden Nerven und verursacht in der Folge Schmerzen.

Auch wenn Rückenbeschwerden den Alltag ziemlich beeinträchtigen, gefährlich sind sie in der Regel nicht. Vielmehr kommen sie – wie viele andere Schmerzen auch – als eine Art Bote, der den Betrof-

**WICHTIGER TIPP**

Zu den wirksamsten Maßnahmen für einen gesunden Rücken gehören muskulaturstärkende Präventionsübungen und mentale Entspannungstechniken. Die SECURVITA bezuschusst anerkannte Gesundheitskurse. Wohnortnahe Angebote finden Sie in der ZPP-Datenbank auf der SECURVITA-Webseite.

fenen unmissverständlich sagt: Achtung, kümmere dich, hier läuft etwas falsch. Meist fordern diese Boten mehr Bewegung, weniger einseitige Belastungen oder mehr Entspannung.

**URSACHEN BEHEBEN**

Schmerzmittel können die Symptome lindern, sind aber keine dauerhafte Lösung, da sie die Ursachen nicht beheben. Solange die Schmerzen aushaltbar sind, raten Mediziner daher zu sanfter Bewegung. Beste Therapie ist in der Regel ein ausdifferenziertes regelmäßiges Kräftigungstraining. Denn das Verharren in einer bewegungsarmen Schonhaltung führt dazu, dass sich die Verspannungen eher verschlimmern. Halten Rückenschmerzen länger als zwölf Wochen an, sprechen Mediziner von Chronifizierung. Und gerade bei anhaltenden oder immer wiederkehrenden Schmerzen ist es wichtig, sie zu behandeln. Ob mit Physiotherapie, Krafttraining oder angeleiteten Sport- und Bewegungstherapien.

Wie sehr es auf die richtige Behandlung ankommt, zeigt eindrucksvoll eine neue Studie der Goethe-Universität Frankfurt. Sie hat die Befunde zu mehr als 10.000 Patienten weltweit ausgewertet. Alle litten unter chronischen Schmerzen im unteren Rückenbereich. Die Forscher konnten zeigen, dass die Erfolgsquote im Hinblick auf die Schmerzlinderung je höher ausfiel, desto stärker die individuellen Verhaltensweisen der Patienten in die Behandlung einbezogen wurden. Als besonders erfolgreich erwiesen sich Therapien, die schmerzverstärkende Gedanken und Verhaltensweisen der Betroffenen korrigierten und ihnen Bewegungsängste nahmen. Die Forscher sehen ihre Ergebnisse als Plädoyer für die Stärkung schmerztherapeutischer Einrichtungen anstelle von zu vielen Medikamenten und Operationen. ■



Wichtig bei Rückenschmerzen: moderate Bewegung und ein Blick auf die Ursachen.