

Gesunde Bandscheiben:

Laufen und Liegen halten unsere Stoßdämpfer fit

Stuttgart, den 14.03.2016. Der wunde Punkt bei vielen Deutschen ist der Rücken: Er nimmt uns krumm, dass wir rund sieben Stunden pro Tag sitzen - im Büro, im Auto, auf dem Sofa. Darin sind die Deutschen Weltmeister. Die Folge: Die Muskeln verspannen, die Bandscheiben trocknen quasi aus, vor allem bei langem Sitzen und Bewegungsmangel. Bei rund 85 von 100 Rückenschmerzpatienten ist daher mehr Bewegung und „Leben in Balance“ oft die beste Medizin, weil Muskeln und Bandscheiben dadurch gestärkt werden.

Um zu verstehen, warum Bewegung für den Rücken so wichtig ist, muss man wissen, wie die Wirbelsäule aufgebaut ist: 24 Wirbel, 23 Bandscheiben und rund 800 Muskelfasern machen den Rücken beweglich. Die Bandscheiben wirken wie Stoßdämpfer. Sie verfügen über eine feste Hülle aus Knorpelfasern und einen gelartigen Kern. „Dieser Kern saugt sich wie ein Schwamm immer wieder mit Nährflüssigkeit voll, insbesondere im Liegen. Wird die Wirbelsäule belastet, drückt das die Flüssigkeit heraus“, erläutert der Orthopäde Prof. Marcus Schiltenswolf von der Universitätsklinik in Heidelberg. Rhythmische Belastungen wie zum Beispiel Gehen oder Laufen sorgen dafür, dass sich die Bandscheiben zwischendurch immer wieder auffüllen. Einseitige Belastungen hingegen wie Sitzen oder Stehen lassen sie förmlich austrocknen. Schon kleine Veränderungen im Alltag wirken sich positiv auf die Rückengesundheit aus: Wer beim Telefonieren auf und ab geht, statt eine Mail zu schicken, beim Kollegen zwei Zimmer weiter vorbeischaud und Treppensteigen dem

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de

Aufzug vorzieht, hat schon eine Menge gewonnen. Noch besser ist es, in der Mittagspause eine Runde im Park zu drehen oder zusätzliche Bewegungseinheiten einzubauen. Ob Schwimmen, Gehen, Laufen oder Tanzen – erlaubt ist, was Spaß macht.

Rückenprobleme sind in Deutschland fast so häufig wie Erkältungskrankheiten. Nahezu jeder zweite Berufstätige klagt hin und wieder darüber. 2014 waren knapp 350.000 Versicherte der AOK Baden-Württemberg deshalb beim Arzt, Frauen etwas häufiger als Männer. Rund 200.000 davon klagten über sogenannten unspezifischen Rückenschmerz, bei dem sich keine klare Ursache finden lässt. Selbst ein Bandscheibenvorfall verursacht häufig keine Schmerzen. Untersuchungen zeigen, dass bei etwa jedem zweiten Menschen Veränderungen der Bandscheiben sichtbar sind. Die meisten machen nie Beschwerden. „Setzen wir Bildgebung ein, finden wir meist etwas. Patienten macht das Angst. Sie fürchten, diesen sichtbaren Schaden durch Bewegung zu verschlimmern. Das ist im Umgang mit Schmerzen nicht hilfreich“, betont Prof. Schiltenswolf. Was man auch wissen sollte: Eine Operation wirkt nur nachhaltig gegen Rückenschmerz, wenn sie die Ursache tatsächlich beseitigt. Andernfalls kommen die Schmerzen oft wieder. Wirklich notwendig ist sie bei etwa 1 von 100 Rückenschmerz-Patienten, meist nach Unfällen.

Unspezifische Rückenschmerzen rühren oft auch daher, dass sich Beruf und Familie nur schlecht vereinbaren lassen. Weil die Betroffenen das Gefühl haben, weder Job noch Familie gerecht zu werden, nehmen sie sich weniger Zeit für sich: die Bewegung bleibt auf der Strecke. Schon das setzt dem Rücken zu. So waren 2014 knapp 140.000 der AOK-Versicherten mit unspezifischem Rückenschmerz zwischen 20 und 64 Jahren alt. Besonders häufig klagten Menschen im Alter zwischen 50 und 55 Jahren über diese Art von Kreuzschmerz (rund 23.000). „Wenn man Stress hat, macht man sich klein, spannt

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de

die Muskeln an. Wenn man die nicht regelmäßig wieder entspannt, ist die Gefahr groß, dass Schmerzen entstehen“, erläutert der Experte. Schmerzmittel und Spritzen können zwar kurzfristig Abhilfe schaffen. Auf die Ursachen hat das aber keinen Einfluss. „Wichtig ist es, nach einer Blockade möglichst schnell wieder in Bewegung zu kommen“, rät der Experte. Der Patient selbst ist gefordert, muss wieder Gespür für seinen Körper entwickeln und Geduld haben. „Insbesondere hinter chronischem Rückenschmerz steckt fast nie ein körperliches Problem. Deshalb sollte nicht nur aus Sicht des Orthopäden nach den Ursachen gesucht werden“, betont Prof. Schiltenswolf. Der Facharztvertrag schafft die Möglichkeit, dass Ärzte und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen in der Fallkonferenz Rückenschmerz gemeinsam den Patienten betrachten und über die Therapie beraten.

Langfristig gesehen sind kräftige Muskeln das A und O für den Halteapparat. „Um die zu bekommen, muss man mit seinem Körper arbeiten, sich bewegen“, betont Prof. Schiltenswolf. Damit auch die Last auf unseren Schultern nachlässt, sollte man die eigene Situation genau vergegenwärtigen: Gibt es Probleme im Beruf? Schwierigkeiten mit den Kindern? „Diesen Zusammenhang sehen Patienten oft nicht. Da sind wir Ärzte gefordert. Wir müssen die Betroffenen immer wieder motivieren, sich zu bewegen. Und sie ermuntern, an ihrer Situation etwas zu verändern“, so der Fachmann. Wer einmal Rückenschmerzen hatte, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit irgendwann wieder davon geplagt. „Deshalb sollten wir die Patienten auch dazu anleiten, mit den Schmerzen zu leben“, fügt er hinzu. Wie das gelingen kann, bekommen die 539 Orthopäden, die am Facharztvertrag Orthopädie der AOK Baden-Württemberg teilnehmen, in einer Fortbildung ganz praktisch vermittelt.

Mehr Bewegung im Alltag beugt Rückenschmerz effektiv vor. Bei Übergewicht abzunehmen, entlastet die Wirbelsäule. Wer die Gruppe als Unterstützung braucht, ist

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de

in den Sportvereinen vor Ort oder bei den Gesundheitsangeboten der AOK gut aufgehoben. Patienten im Facharztprogramm Orthopädie werden bei Bedarf vom AOK-Präventionsberater individuell zu den AOK-Gesundheitsangeboten beraten. Speziell auf Rückenschmerz-Patienten zugeschnitten ist das „AOK-Rückenkonzept“, ein wissenschaftlich validiertes Rückentraining an Geräten, welches an 46 Standorten in Baden-Württemberg angeboten wird. Wie gut das ankommt, zeigt eine Teilnehmerbefragung: Knapp 9 von 10 Befragten schätzen den Nutzen als hoch ein, 82 Prozent würden erneut teilnehmen und fast alle haben während des Trainings Übungen für zu Hause kennengelernt, die von 42 Prozent auch regelmäßig durchgeführt werden. Das Angebot im Bereich Rückengesundheit umfasst darüber hinaus Rückentraining, Functional Fitness, Nordic Walking, Gewichtsreduktion, Pilates, Yoga, Entspannungsübungen, Autogenes Training, Krafttraining und Anti-Stress-Programme.

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de