

Kreis Böblingen: Das Kreuz mit dem Kreuz

Bis zu 85 Prozent der Bevölkerung haben zumindest gelegentlich mit Rückenproblemen zu kämpfen. Gerade wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt oder seinen Rücken bei körperlicher Arbeit stark und einseitig belastet, leidet häufig unter den Schmerzen. Bewegung und Entspannung können helfen, so die AOK Stuttgart-Böblingen in ihrer Pressemitteilung zum Tag der Rückengesundheit am 15. März.

Kreis Böblingen, den 14.03.2018. Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Ursachen für Fehlzeiten im Beruf, und das gilt auch für den Landkreis Böblingen: 16,3 Prozent der bei der AOK Stuttgart-Böblingen Versicherten im Landkreis waren 2016 mindestens ein Mal wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung. Das waren insgesamt 23.675 versicherte Arbeitnehmer. Zum Vergleich: 2012 waren es noch 21.437. Besonders häufig davon betroffen ist die Altersgruppe der 30- bis 50-Jährigen – und hier insbesondere die Männer. Landesweit waren 2016 insgesamt 660.791 versicherte Arbeitnehmer wegen Rückenbeschwerden in Behandlung.

Dabei kommen zum individuellen Leid auch noch erhebliche volkswirtschaftliche Kosten. Schätzungen zufolge liegen die medizinischen Ausgaben bundesweit zwischen 10 und 20 Milliarden jährlich, hinzu kommen durch Ausfalltage Produktionsausfälle von 80 bis 90 Milliarden.

Die drei häufigsten Schmerzursachen sind laut AOK-Gesundheitsexperte und Sportwissenschaftler Alfred Bauser eine schwache Muskulatur, Stress, der mit Verspannungen einhergeht und zu wenig Bewegung. „Die Schmerzen sind die Folgen von zu wenig, zu einseitiger oder falscher Bewegung und untrainierter Bauch- und Rückenmuskulatur“ so Bauser.

In weniger als 20 Prozent aller Fälle entstehen Rückenschmerzen dadurch, dass sich Bandscheiben oder Wirbel krankhaft verändert haben. Rheumatische Erkrankungen, Infektionskrankheiten oder poröse Knochen sind seltener Auslöser für den Schmerz. Die Ursache für Rückenschmerzen kann aber auch in der Psyche liegen. Stress am Arbeitsplatz, Probleme im Privatleben oder andere seelische Belastungen können bewirken, dass sich im Körper Spannung aufbaut. Muskeln verkrampfen dann und üben Druck auf Nervenbahnen aus. Ein Teufelskreis aus Stress, Verspannung und Schmerzen kann entstehen. Das Erlernen und Üben von Entspannungstechniken hilft, ihn zu durchbrechen. Und nicht zuletzt ist ein bewegungsarmer Alltag Gift für den Rücken. Der Sportwissenschaftler: „Wir sitzen heute durchschnittlich fast zwölf Stunden pro Tag, zum Beispiel bei der Arbeit vor dem Bildschirm oder auf der Fahrt ins Büro, abends vor dem Fernseher oder beim Essen. Kleine Bewegungspausen zwischendurch und regelmäßiger Sport insbesondere nach Feierabend helfen dem Rücken. Denn vor allem Bewegungsarmut macht ihm zu schaffen – nicht das Sitzen an sich“.

Bei Bürotätigkeiten kann ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz helfen: Oft reicht schon die richtige Einstellung der Büromöbel, um den Rücken weniger zu belasten. „Deswegen unterstützen wir auch im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements viele Firmen in der Region und geben Hilfen für einen rückengerechten Arbeitsplatz“, ergänzt der Präventionsexperte.

Rückenschmerzen gehören zu den Schmerzerkrankungen, die sehr schnell chronisch werden können. Treten Rückenschmerzen wiederholt auf, ist es deshalb höchste Zeit, aktiv etwas dagegen zu tun. „Auf keinen Fall sollte man sich bei Rückenschmerzen – außer in der akuten Phase – schonen“, betont Alfred Bauser. „Damit fördert man die bereits vorhandene Tendenz der Rückenmuskulatur, schwächer zu werden und sich weiter zu verspannen“. Bandscheiben funktionieren dabei wie ein Schwamm. Im Liegen und bei rhythmischen Bewegungen wie Laufen oder Gehen saugt sich ihr Kern mit Nährflüssigkeit voll. Im Stehen oder Sitzen hingegen werden die förmlich ausgetrocknet. „Im Büroalltag ist es wichtig, öfter die Position zu wechseln. Also mal vorlehnen, mal zurück, zum Telefonieren aufstehen und ähnliches“, so der Experte.

Für den Muskelaufbau ist ein Gerätetraining ratsam. In den vier Rückenstudios der AOK Stuttgart-Böblingen wurden 2017 rund 36.000 Übungseinheiten absolviert. Die Mischung aus dynamischem Krafttraining, funktionsgymnastischen Übungen, Stretching und ergonomischem Verhaltenstraining ist auf Nachhaltigkeit angelegt. Im Landkreis Böblingen befinden sich die AOK-Rückenstudios im Gesundheitszentrum Flugfeld und in der Sportwelt des VFL Sindelfingen beim Glaspalast.