

05/2015

DGUV Lernen und Gesundheit

Rückenschmerzen und Stress

Infotext für die Schülerinnen und Schüler

Woher kommen Rückenschmerzen?

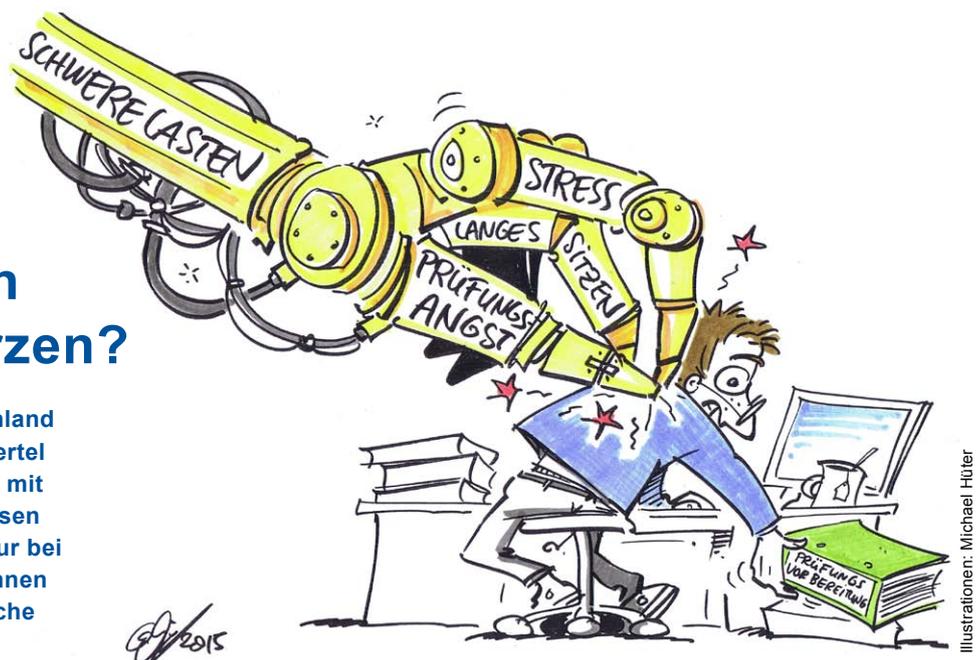
Immer mehr Menschen in Deutschland haben Rückenschmerzen: Drei Viertel klagen regelmäßig über Probleme mit ihrem Rücken. Die Schmerzen lassen sich nicht so leicht bekämpfen. Nur bei etwa 15 Prozent der Patienten können die Ärzte eine eindeutige körperliche Ursache feststellen.

Schwer zu stemmen?

Ein Grund für Rückenschmerzen können einseitige Belastungen sein: Wer in seinem Job schwere Lasten hebt, kann über die Jahre Schwierigkeiten mit dem Kreuz bekommen. Handwerker und Beschäftigte in der Pflege sind hier besonders gefährdet. Vor allem Dreh- und Beugebewegungen verschleißten die Bandscheiben mit der Zeit. Für Berufsgruppen, die viel heben und tragen, gibt es deshalb klare Empfehlungen: Hier soll eine Haltung eingeübt werden, die wenig Druck macht und die Bandscheiben nicht unnötig belastet.

Sitzen ist bequem?

Ein weiterer Grund für Beschwerden im Rücken ist Bewegungsmangel. Stundenlanges Sitzen auf der Schulbank, dem Bürostuhl oder dem Sofa mag zwar erstmal ganz gemütlich sein, aber unser Rücken ist dafür nicht gemacht. Das komplexe System unserer Wirbelsäule, das aus 24 freien Wirbeln, Gelenken und Bandscheiben besteht, braucht Bewegung. Die Bandscheiben besitzen keine Blutgefäße:



Erst das Beugen und Strecken der Wirbelsäule „pumpt“ Nährstoffe zu ihnen. Wenn schon sitzen, dann also bitte dynamisch. Ärzte empfehlen häufiges Aufstehen und Stühle, die auch im Sitzen Bewegungen im Becken und in der Wirbelsäule ermöglichen.

Voll gestresst!

Bevor der Rücken sich meldet, kommt meist einiges zusammen. Stress spielt dabei eine wichtige Rolle: Prüfungsangst, Überlastung im Betrieb, aber auch Kummer und Sorgen führen dazu, dass sich unsere Muskeln anspannen. Eigentlich ist Stress an sich nichts Schlechtes. Er führt dazu, dass wir die Herausforderungen des Lebens gut meistern können. Aber er muss auch wieder enden, sodass wir uns nach einer anstrengenden Phase wieder erholen können.

Das gilt auch für unsere Muskulatur: Wem die Angst im Nacken sitzen, der spannt die Halsmuskulatur an; wer bedrückt ist, rollt sich zusammen und lässt die Schultern hängen.

gen. Das führt dauerhaft dazu, dass keine tiefe Atmung mehr möglich ist. Kein Problem für einen kurzen Zeitraum. Wer sich aber länger stressigen Situationen ausliefert, programmiert damit Probleme mit dem Rücken vor.

Was tun?

Nicht erst handeln, wenn es schon zu spät ist! Regelmäßiges Bewegen ist angesagt: Das muss kein Hochleistungssport sein, auch Walken oder Fahrradfahren bieten einen guten Ausgleich zum Bürojob. Entspannungstechniken wie Yoga, Qigong, progressive Muskelentspannung oder autogenes Training helfen, Stress abzubauen. Es lohnt sich auch, den Ursachen nachzugehen, die einem wirklich Stress bereiten. Was sind die negativen Aspekte in Ihrem Leben? Gibt es etwas, das Sie an Ihrem Lebensstil ändern können, damit sich Schule, Beruf und Privatleben besser in Einklang bringen lassen?



Wenn schon sitzen, dann bitte dynamisch. Ideal sind Stühle, die Bewegungen der Wirbelsäule zulassen.

Eine Frage der Einstellung

Stress abzubauen ist auch aus einem anderen Grund wichtig: Wer sich viel sorgt, erlebt Schmerzen intensiver als andere. Es besteht die Gefahr, dass man sich aus Angst davor, dass die Schmerzen schlimmer werden, in eine

Schonhaltung begibt und sich möglichst wenig bewegt. Dadurch werden aber Körper und Muskulatur geschwächt: Für den Rücken ist das fatal. Die Schmerzen werden so mit der Zeit immer schlimmer.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Rückenschmerzen und Stress, Mai 2015

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

Text: Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf

Fachliche Beratung: Martin Giemsa, Berufsgenossenschaftliches Unfallkrankenhaus Hamburg, BG Reha Zentrum City Hamburg, Hamburg

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de