

Auch leichter Sport hält gesund

Dr. Thorsten Kriese setzt auf Vorbeugung / Tag der Rückengesundheit

BAD SCHWALBACH. Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit: Vier von fünf Erwachsenen haben mindestens einmal im Jahr Rückenschmerzen. Der „Tag der Rückengesundheit“ am Sonntag, 15. März, soll auf das Problem aufmerksam machen und Menschen für eine entsprechende Vorsorge sensibilisieren. Wie mit gezielter Vorsorge Rückenprobleme vermieden werden können, darüber informiert Dr. Thorsten Kriese, Leitender Arzt der Orthopädischen Klinik am Otto-Fricke-Krankenhaus.

Frage: Wodurch werden Rückenprobleme ausgelöst?

Dr. Kriese: Büroarbeit ist der Rückenfeind Nummer eins. Schlecht eingestelltes Mobiliar und falsche Sitzhaltung sowie zu wenig Erholungspausen sind ebenso häufige Ursachen wie fehlende Bewegung und dadurch bedingte muskuläre Insuffizienz. Auch Stress und

Interview

dadurch ausgelöste Verspannungen können zu Rückenschmerzen führen. Erkrankungen der inneren Organe sowie in vielen Fällen Übergewicht kommen ebenfalls als Auslöser in Frage.

Frage: Woran erkenne ich, ob ich zum Arzt gehen sollte?

Dr. Kriese: Patienten sollten das Problem nicht auf die leichte Schulter nehmen. Von dauerhafter Selbstmedikation ist abzuraten. Besser ist es, die Schmerzen von einem Spezialisten abklären zu lassen, um gezielt etwas dagegen zu tun. Wenn der Schmerz länger als zwei Wochen dauert, dann ist eine weitere medizinische Abklärung nötig.

Frage: Welche Therapien sind möglich?

Dr. Kriese: Physiotherapie und physikalische Therapie, wie Chirotherapie, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Haltungsschulung, Bewegungstherapie, Wärmetherapie und Elektrotherapie kommen in Frage. Minimalinvasive Therapien sind wirbelsäulennahe Injektionen, die schmerzlindernd wirken können. Außerdem stehen Medikamente wie Schmerzmittel und Muskelentspannende Substanzen zur Verfügung. Alternativ kann auch eine Akupunktur das Schmerzsyndrom positiv beeinflussen.

Frage: Wann ist eine Operation angezeigt?

Dr. Kriese: Eine Operation ist zwingend erforderlich bei akuten, gravierenden Lähmungszeichen. Ansonsten sollte zuerst eine ambulante Therapie eingeleitet werden. Falls sich hieraus keine Linderung ergibt, kann eine stationäre, multimodale Therapie eingeleitet werden. Erst wenn auch dieser konservative Therapieansatz keine dauerhafte, belastungsstabile Schmerzreduktion bringt, sollte man über eine Operation nachdenken.

Frage: Wie kann man seinen Rücken möglichst lange gesund halten?

Dr. Kriese: Am besten gelingt das durch gezieltes Erlernen von rückenfreundlichen Verhaltensweisen, zum Beispiel in einer Rücken- und Gelenkschule. Wichtig sind auch regelmäßige sportliche Aktivitäten. Das muss kein exzessives Krafttraining sein, auch leichtes Training hilft, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen. Sportliche Aktivitäten sind ein zentraler Punkt, um seinen Rücken



Dr. Thorsten Kriese setzt auf Vorbeugung, um den Rücken gesund zu erhalten.

Foto: RMB / Wolfgang Kühner

cken möglichst gesund zu halten. Es gilt das bekannte Sprichwort: „Wer rastet der rostet!“ Auch eine Gewichtsreduktion entlastet die Wirbelsäule.

Frage: Viele Menschen klagen schon morgens über Rückenschmerzen, kann das auch an der Matratze oder dem Bett liegen?

Dr. Kriese: Eine gute Matratze und ein gut stützendes Bett tragen maßgeblich dazu bei, dass der Rücken lange gesund bleiben kann. Eine optimale Abstimmung zwischen Bettgestell, Lattenrost und Matratze ist wichtig, damit die Wirbelsäule optimal gestützt wird. Die Matratze sollte vor dem Kauf „anprobiert“ werden.

Frage: Was empfehlen Sie Menschen, die im Büro arbeiten?

Dr. Kriese: Wenn man im Büro arbeitet, sollte man seinen Computerarbeitsplatz von der Höhe her möglichst optimal einrichten und darauf achten, dass sowohl Oberarme und Unterarme als auch Oberschenkel und Unterschenkel zueinander einen Winkel von 90 Grad bilden. Weiterhin sollte man möglichst häufig seine Sitzposition ändern und über den Tag verteilt gezielt kurze Entlastungspausen einbauen. Ansonsten sollte man in den Alltag Entspannungseinseln einbauen, um Stress, Verspannungen und Blockaden abzubauen.

■ Das Gespräch führte Hannelore Wiedemann

Regeln für gesunden Rücken

- Bewegen Sie sich regelmäßig und so viel wie möglich
- Halten Sie Ihren Rücken möglichst gerade
- Ändern Sie im Sitzen und Stehen regelmäßig Ihre Position
- Achten Sie auf ergonomische Büromöbel und die optimale Position von Computer und Tastatur
- Verteilen Sie Lasten gleichmäßig und halten Sie sie möglichst nah am Körper
- Treiben Sie Sport, zum Beispiel Schwimmen, Nordic Walking, Radfahren
- Achten Sie im Stehen darauf, dass Ihre Knie nicht durchgedrückt sind
- Gehen Sie beim Bücken mit geradem Rücken in die Hocke
- Achten Sie beim Einschlafen auf eine lockere entspannte Liegeposition
- Heben Sie keine zu schweren Lasten