



# Locker bleiben

Neue Erkenntnisse stärken den Rücken

- \_ Stärken entdecken
- \_ Bewegung fördern
- \_ Warnsignale beachten

Mit Unterstützung der

| Bertelsmann **Stiftung**

# Inhalt

- 3 Vorwort:  
Aktivität statt Schonung
- 4 Neue Erkenntnisse für weniger Ärger mit dem Rücken  
Der Rücken als Dauerproblem – muss das sein?  
Verschleiß an Bandscheiben und Wirbelsäule bereitet Schmerzen – oder etwa nicht?  
Wodurch entstehen Rückenschmerzen überhaupt?  
Welchen Einfluss hat meine Einstellung zum Rückenschmerz?  
Welche Rolle spielt der Arbeitsplatz?
- 10 Umgang mit Beschwerden  
Was mache ich bei akuten Beschwerden?  
Wie behandelt der Arzt Rückenschmerzen?  
Wie kann ich fit werden, wenn ich immer wieder Rückenbeschwerden habe?  
Brauche ich eine Rückenschule?
- 14 Was kann man denn vorbeugend tun?  
Verändern Sie Ihre Einstellung zu Rückenschmerzen  
Bleiben Sie aktiv  
Wechseln Sie Belastungen so häufig wie möglich  
Achten Sie auf körperlichen Ausgleich in der Freizeit  
Finden Sie Ihre individuellen „Knackpunkte“ heraus



© Bertelsmann BKK, Gütersloh  
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung der Bertelsmann BKK.  
[www.bertelsmann-bkk.de](http://www.bertelsmann-bkk.de)

Herstellung: A.DREIplus GmbH, Gütersloh  
Fotos: Uwe Völker, Lindlar, [www.fotoagentur-fox.de](http://www.fotoagentur-fox.de)

# Aktivität statt Schonung

## Rückentest online – Machen Sie mit!

Wir möchten Sie ermuntern, sich einmal auf etwas andere Art und Weise mit Ihrem Rücken zu beschäftigen. Mit unserem online-Test ermitteln Sie nicht nur Ihr Risiko für zukünftige Rückenschmerzen, Sie erhalten während des Ausfüllens des Fragebogens auch gleich wertvolle Informationen zum Thema Rücken und Rückenschmerzen. Abhängig von Ihren Antworten wird der Test 5 – 20 Min. dauern. Daher nehmen Sie sich bitte etwas Zeit für sich und Ihren Rücken.

Der Test wendet sich an Mitarbeiter in Unternehmen, Verwaltungen und Betrieben. Er wurde im Rahmen eines Projekts der Bertelsmann Stiftung und der Akademie für Manuelle Medizin in Münster vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein auf der Grundlage des aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstandes zur Prävention von Rückenschmerzen entwickelt.

Hier geht's zum Test:  
[www.rueckentest.de](http://www.rueckentest.de)

## Rückenschmerzen treffen praktisch jeden Erwachsenen irgendwann in seinem Leben.

Meistens treten sie erstmals auf oder wiederholen sich, während wir im Arbeitsleben stehen. Viele Faktoren am Arbeitsplatz wurden und werden daher mit Rückenbeschwerden in Verbindung gebracht. Schwere Arbeit, monotone Tätigkeit, zu wenig Bewegung und langes Sitzen zählen auf körperlicher Seite zu diesen Faktoren. Auf psychischer Seite sind es Stress und schlechte Atmosphäre, Angst um den Arbeitsplatz oder Unzufriedenheit mit der Tätigkeit. Die Liste lässt sich fast beliebig verlängern.

Nur bei wenigen dieser Faktoren hat sich gezeigt, dass sie tatsächlich einen deutlichen Einfluss auf die Entwicklung von Rückenschmerzen haben. Entscheidend für den weiteren Verlauf – bleibt es beim einmaligen Ereignis oder wird daraus ein dauerhaftes Problem? – scheint der Umgang mit den Beschwerden zu sein.

Der Umgang mit Rückenschmerzen hat in den letzten zehn Jahren eine große Wandlung erfahren. Schonung und passive Behandlung, die früher im Vordergrund standen, sind nicht oder nur wenig wirksam – das haben inzwischen viele wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt. Nachweislich eine der effektivsten Methoden zur Bekämpfung von Rückenschmerzen ist vielmehr die möglichst schnelle Rückkehr zu den normalen Alltagstätigkeiten. Der Arbeitsplatz erhält damit eine besondere Bedeutung, weil er eine solche Rückkehr erschweren oder

erleichtern kann. Je besser Sie, der Betrieb und – wenn erforderlich – das medizinische Versorgungssystem zusammenarbeiten, umso eher werden Sie wieder fit.

Diese Broschüre ist keine Patienteninformation und keine Übungsanleitung, sondern dient der Vorbeugung von Beschwerden und möchte einen anderen Umgang mit Rückenschmerzen unterstützen. Sie fasst den aktuellen Wissensstand zur Prävention von Rückenschmerzen zusammen – und die neuen Erkenntnisse unterscheiden sich deutlich von den bisherigen Empfehlungen.

Vielleicht kann eine neue Sichtweise dazu beitragen, dass Rückenschmerzen Ihren Alltag möglichst wenig beeinträchtigen – das wünschen wir Ihnen!

Dr. Gerd Müller, Orthopäde  
Ltd. Arzt, Rückenzentrum am Michel, Hamburg  
Deutscher Vertreter in der Leitlinienkommission der Europäischen Union zur „Prävention von Rückenschmerzen“

Eckhard Volbracht  
Themenfeld Gesundheit  
Bertelsmann Stiftung, Gütersloh  
Projektleitung: Prävention von Rückenschmerzen

Thomas Johannwille  
Vorstand Bertelsmann BKK, Gütersloh



→ Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.  
Es wird Ihnen gut tun.



→ Bewegen Sie sich lieber „falsch“  
als gar nicht.

→ Wirbelsäule und Bandscheiben sind  
stark und hoch belastbar.

→ Verschleiß und Veränderungen im  
Röntgenbild erklären die Beschwerden  
nur selten.

# Neue Erkenntnisse für weniger Ärger mit dem Rücken

## Der Rücken als Dauerproblem – muss das wirklich sein?

Jeder kennt und fast jeder hat Rückenbeschwerden: Das Kreuz schmerzt. Der Nacken tut weh. Der ganze Rücken fühlt sich an, als wäre er aus Beton. Jede Bewegung wird zur Qual. Kaum ein Leiden scheint in den letzten Jahren so zugenommen zu haben wie Rückenschmerzen. Die „Volkskrankheit Nr. 1“ ist ein Thema in der Arztpraxis, am Arbeitsplatz, in der Familie, in der Freizeit.

Doch was tun, wenn der Rücken schmerzt? Neue Erkenntnisse zeigen, dass für den Verlauf von Rückenbeschwerden der Umgang mit ihnen wichtiger ist als sogenannte Verschleißerscheinungen, die auf einem Röntgenbild zu sehen sind. Ganz vermeiden lassen sich die Beschwerden oft nicht – aber durch vorbeugende Maßnahmen und den richtigen Umgang mit den Schmerzen können Sie viel dazu beitragen, Häufigkeit und Stärke der Beschwerden zu verringern. Sie haben viel mehr Einfluss auf Ihren Rücken, als Sie denken.

→ **Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Es wird Ihnen gut tun.**

## Verschleiß an Bandscheiben und Wirbelsäule bereitet Schmerzen – oder etwa nicht?

Aussagen wie „meine Bandscheiben sind kaputt“ oder „meine Lendenwirbelsäule ist verschlissen“ bieten nur eine scheinbare Erklärung für die Schmerzen. Denn die meisten dieser Aussagen entstehen durch die Betrachtung von Röntgenbildern oder Kernspintomographien. Sichtbare Veränderungen an der Wirbelsäule kommen jedoch bei Menschen mit und solchen ohne Rückenschmerzen vor:

\_ Praktisch jeder 40-jährige hat Einrisse in mindestens einem äußeren Bandscheibenring.  
\_ Bei jedem zweiten 50-jährigen zeigt die Kernspintomographie eine größere Bandscheibenvorwölbung oder einen Bandscheibenvorfall.

\_ 70% der 50-jährigen haben sichtbare Abnützungen im Röntgenbild.  
Erfährt man von diesen Veränderungen, hält man sie natürlich zunächst für die Ursache der Rückenschmerzen. Wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre zeigen aber, dass dieser „Verschleiß“ nur ganz selten die Beschwerden erklärt. Daher ist eine Röntgenuntersuchung bei Rückenschmerzen meist nicht erforderlich, noch seltener wird eine Kernspintomographie benötigt. Beide Untersuchungen helfen bei Rückenschmerzen nur in besonderen Fällen weiter, wenn der Arzt gezielt nach einer speziellen Ursache fahndet.

→ **Verschleiß und Veränderungen im Röntgenbild erklären die Beschwerden nur selten.**

## Schadet Fehlbelastung den Bandscheiben und der Wirbelsäule?

An Theorien über die Wirbelsäule und ihre Bewegungsabläufe herrscht kein Mangel: „Durch falsches Bücken springt die Bandscheibe hinten raus.“ „Durch die Fehlbelastung beim Sitzen werden die Bandscheiben nicht richtig ernährt und nützen sich verstärkt ab.“ „Belastungen schaden dem Rücken, Schonung ist besser.“ Keine dieser Annahmen ist bewiesen – und viele davon sind wahrscheinlich schlichtweg falsch. Denn wir wissen heute, dass die sichtbare Abnutzung an der Lendenwirbelsäule zum überwiegenden Teil genetisch bedingt ist, nämlich zu ca. 70 %. Die körperliche Belastung in Alltag und Beruf hat erstaunlicherweise nur einen Einfluss von weniger als 5 % auf die Abnutzungserscheinungen. Also: Auch wenn Sie sich am Arbeitsplatz mal falsch bücken oder zuhause krumm im Sessel lümmeln – die Wirbelsäule werden Sie sich dabei sicher nicht ruinieren. Und außerdem – wie

oben schon dargestellt – hat die Abnutzung auch nur begrenzt mit Beschwerden zu tun. Bewegen Sie sich also lieber „falsch“ als gar nicht. Keine Sorge, so leicht geht nichts kaputt am Rücken.

→ **Bewegen Sie sich lieber „falsch“ als gar nicht.**

## Sind Wirbelsäule und Bandscheiben zu schwach für unsere Ansprüche?

Selbstverständlich nicht – schließlich hat die Natur in langen Versuchsreihen auch hier ein äußerst belastbares System geschaffen: Bandscheiben und Wirbelsäule vereinen Qualitäten wie Beweglichkeit, Stabilität, Stoßdämpfung und Schutz für lebenswichtige Leitungsbahnen. Sie erfüllen damit ständig ein Bündel von zum Teil gegensätzlichen Anforderungen, die einem Ingenieur die Schweißperlen auf die Stirn treiben würden. Die Wirbelsäule ist extrem stabil, sie kann eine tonnenschwere Last aushalten. Sie gehört mit zu den stärksten Körperteilen. Es ist schon recht schwierig, sie zu schädigen. Haben Sie also keine Angst, Ihren Rücken im Alltag zu belasten. Im Gegenteil: Belastung bedeutet Training, und durch Training steigt wiederum die Belastbarkeit. Schonung bewirkt genau das Gegenteil.

→ **Wirbelsäule und Bandscheiben sind stark und hoch belastbar.**

## Wodurch entstehen Rückenschmerzen überhaupt?

Verschleiß allein ist es sicher nicht, soviel wissen wir inzwischen. Was aber verursacht dann die Beschwerden? Ganz gewiss ist nur eins: Keiner weiß es wirklich. Für Rückenschmerzen gibt es vielfältige Gründe, aber die genaue Ursache der Beschwerden bleibt meist im Dunkeln – übrigens ebenso wie das schmer-

zende Körpergewebe. Man kann zwar ungefähr angeben, wo es wehtut, aber welche anatomische Struktur betroffen ist, findet auch der Arzt oft nicht heraus. Zu den Auslösern von Rückenschmerzen gehören jedoch sicherlich körperliche Faktoren, denn die Beschwerden sind meistens belastungsabhängig.

Häufig treffen wohl mehrere ungünstige Faktoren zusammen, wenn Rückenschmerzen entstehen. Häufig genannt werden zum Beispiel:

- \_ Alter, Gewicht, Körpergröße
- \_ zu wenig Bewegung, schwache Muskulatur
- \_ einseitige Tätigkeit, ständige Erschütterungen bei der Arbeit, zu schweres Heben und Tragen
- \_ ungeeignete Sitzmöbel, ungünstige Matratzen,
- \_ Stress, Depressionen
- \_ und vieles mehr.

Sie alle mögen Mosaiksteine sein, aber die Diskussion über die Bedeutung vieler dieser Faktoren ist keineswegs abgeschlossen. Denn die eigentlichen Ursachen für Rückenschmerzen – wir sagten es schon – sind und bleiben häufig unklar. Auf jeden Fall wird die Bedeutung einzelner Faktoren von uns meist erheblich überschätzt.

→ **Die Ursachen für Rückenschmerzen sind meistens unklar. Fast immer spielen mehrere Faktoren zusammen.**

#### **Wie kann ich den entscheidenden Faktor für meine Rückenschmerzen herausfinden?**

Viele verschiedene Faktoren beeinflussen das Rückenproblem – und sind bei jedem Betroffenen in unterschiedlichem Ausmaß beteiligt. Da die Ursache der Beschwerden oft unklar bleibt, werden Sie wahrscheinlich nicht einen einzelnen entscheidenden Faktor finden, von dem Ihre Schmerzen abhängen. Statt endlos danach zu suchen, finden Sie besser heraus, was bei Beschwerden eine rasche Rückkehr zum normalen Alltag verhindert. Dann gilt es zu erkennen, was davon veränderbar ist.

Ein in der Vergangenheit kaum beachteter Aspekt ist die Einstellung zu Rückenschmerzen und der Umgang mit ihnen in unserer Gesell-

schaft. Beides ist jedoch entscheidend für das Verhalten und das „Krankheitsgefühl“ bei Rückenbeschwerden. Aufgrund einer anderen Einstellung zu Rückenschmerzen sind diese in weniger entwickelten Ländern nicht so ein herausragendes Problem – obwohl die Lebensumstände für die Menschen dort erheblich belastender sind.

→ **Die Bedeutung einzelner Faktoren als Ursache für Rückenschmerzen wird häufig überschätzt.**

#### **Welche Rolle spielt die Psyche?**

Gerade am Rücken stehen körperliche und psychische Faktoren in enger Verbindung. Geistig-seelische Prozesse sind zwar selten die Ursache der Beschwerden. Sind diese aber erst einmal aufgetreten, beeinflussen die sogenannten psychosozialen Faktoren den Verlauf der Rückenschmerzen vermutlich sogar stärker als körperliche Faktoren. Denn sie sind an der Weiterverarbeitung des Schmerzes im Gehirn beteiligt und können dabei verstärkend oder lindernd wirken.

→ **Psychische Faktoren können Rückenschmerzen verstärken oder lindern.**

#### **Welchen Einfluss hat meine Einstellung zum Rückenschmerz?**

Einen riesigen! Beobachten Sie sich einmal selbst: Wenn Sie gerade einer interessanten Tätigkeit nachgehen, werden Sie Beschwerden weniger oder gar nicht bemerken. Umgekehrt können Stress oder Unzufriedenheit im persönlichen oder beruflichen Umfeld Schmerzen verstärken. Natürlich können wir nicht immer nur die Dinge tun, die uns Spaß machen. Wir sind im gesamten Leben, im Alltag und im Beruf vorgegebenen Belastungen ausgesetzt, die sich nur sehr begrenzt reduzieren lassen und auf die wir uns einstellen müssen. Glücklicherweise sind wir jedoch so anpassungsfähig, dass wir – und damit auch unser Rücken – mit vielen Gegebenheiten zurechtkommen können. Auf diese Flexibilität können und sollten Sie bauen. Eine positive Grundeinstellung und die Überzeugung, den Schmerz selbst beeinflussen zu können, unterstützen die rasche Bewältigung von Beschwerden.

→ **Entscheidend für den Umgang mit Schmerzen ist die Überzeugung, dass man sie selbst beeinflussen kann.**

#### **Kann man Rückenschmerz völlig vermeiden?**

Bisher ist leider keine Methode bekannt, die das Auftreten von Rückenbeschwerden sicher verhindern kann. Vermutlich gehören Rückenbeschwerden ebenso zum Leben und Altern wie graue Haare und Falten. Durch vorbeugende Maßnahmen und den richtigen Umgang mit Rückenschmerzen können Sie aber dazu beitragen, die Häufigkeit und die Stärke von Rückenschmerzen zu verringern.

→ **Rückenschmerzen gehören anscheinend irgendwann zum Leben wie Falten und graue Haare.**

#### **Schützt Zufriedenheit vor Beschwerden?**

Das Lebensumfeld, vor allem Familie und Arbeitswelt, hat erheblichen Einfluss auf Rückenschmerzen. So ist z. B. die Zufriedenheit mit der Arbeit wichtiger als die tatsächliche Arbeitsbelastung. Wenn Sie mit sich selbst, Ihrer Familie und Ihren Freunden zufrieden sind und in Einklang stehen, werden Rückenschmerzen Sie weniger beeinträchtigen als wenn Sie privat oder beruflich Misserfolge zu verkraften haben. Das Risiko, dass Rückenbeschwerden chronisch werden, ist im zweiten Fall deutlich höher.

Vergleiche mit anderen Ländern haben außerdem gezeigt, dass auch Faktoren wie soziale Absicherung im Krankheitsfall oder Frühberentungsmöglichkeiten den Verlauf von Rückenschmerzen erheblich beeinflussen können.

→ **Hohe Lebens- und Arbeitszufriedenheit senken das Risiko, dass Rückenschmerzen chronisch werden.**

#### **Welche Rolle spielt der Arbeitsplatz?**

Rückenbeschwerden treten häufig bei der Arbeit auf. Daraus könnte man den Schluss ziehen, dass die Arbeit die Beschwerden verursacht. Dieser Schluss ist jedoch voreilig, denn viele wissenschaftliche Studien sind sich einig: In den allermeisten Fällen gibt es keine Anhaltspunkte, dass Arbeit dem Rücken schadet – mit einer Ausnahme: Sehr schwere körperliche Arbeit kann ein gewisses Risiko für Rückenbeschwerden darstellen. Doch glücklicherweise müssen die meisten Menschen heute körperlich nicht mehr so hart arbeiten. Zudem ist dies nur ein Faktor von vielen, und in den meisten Fällen nicht der entscheidende.



→ Die Bedeutung einzelner Faktoren als Ursache für Rückenschmerzen wird häufig überschätzt.

→ Die Ursachen für Rückenschmerzen sind meistens unklar. Fast immer spielen mehrere Faktoren zusammen.



→ Psychische Faktoren können Rückenschmerzen verstärken oder lindern.



→ Rückenschmerzen gehören anscheinend irgendwann zum Leben wie Falten und graue Haare.

→ Die Zufriedenheit mit der Arbeit ist wichtiger als die körperliche Belastung dabei.



→ Wechseln Sie Ihre Sitzposition häufig.  
Stehen Sie öfter einmal auf, wenn möglich.

→ Das Verhalten der Führungskräfte ist entscheidend für Arbeitsklima und Arbeitszufriedenheit.



→ Wechseln Sie häufig Körperhaltung und Belastung. Sorgen Sie für Ausgleich in der Freizeit.



Die Zufriedenheit bei der Arbeit und mit dem Arbeitsplatz ist – so lautet das Ergebnis vieler Studien – wichtiger als der Grad der körperlichen Belastung. Überhaupt scheint die objektive körperliche Belastung durch die Arbeit bei weitem nicht so bedeutend zu sein für Rückenbeschwerden wie die Einschätzung, ob die Tätigkeit als zu schwer empfunden wird. Wer eine gute körperliche Konstitution und die entsprechende Motivation hat, kann schwere körperliche Arbeit oft bis zum regulären Rentenalter durchführen.

Dass die eigene Beurteilung der Belastung gegenüber den realen Arbeitsbedingungen überwiegt, zeigen Daten aus den Vereinigten Staaten. In den letzten 30 Jahren haben sich dort – wie auch in Europa – die Arbeitszeiten und die zu hebenden Lasten deutlich verringert; viel weniger Menschen müssen heute in Zwangshaltungen und unter ungünstigen Klimabedingungen arbeiten. Trotzdem sind in diesem Zeitraum die Meldungen über Rückenbeschwerden bei der Arbeit um mehr als das Zwanzigfache gestiegen.

→ **Die Zufriedenheit mit der Arbeit ist wichtiger als die körperliche Belastung dabei.**

#### **Lieber keine Arbeit als schwere Arbeit?**

Dies ist wohl in den meisten Fällen ein Trugschluss. Trotz aller Belastungen haben sich im Vergleich zu früher die Bedingungen am Arbeitsplatz und die Arbeitsschutzbestimmungen erheblich verbessert. Außerdem ist die körperliche Belastung am Arbeitsplatz in der Regel kein erheblicher Risikofaktor für Rückenbeschwerden – es sei denn, man schätzt die Arbeit subjektiv als sehr hart ein und ist damit unzufrieden. Und gesünder als arbeitende Menschen sind Arbeitslose sicher nicht: Aus Untersuchungen ist bekannt, dass Menschen, die keine Arbeit haben, über mehr Beschwerden klagen und häufiger zum Arzt gehen als Beschäftigte.

#### **Wie sitze ich „richtig“?**

Durch „falsches Sitzen“ schädigt man angeblich die Wirbelsäule und nutzt die Bandscheiben verstärkt ab. Glauben Sie das auch? Tun Sie's nicht, denn es ist vermutlich falsch. Es gibt in der wissenschaftlichen Literatur keine gesicherten Beweise über einen solchen Zusammenhang. Wenn es aber kein „falsches“ Sitzen gibt, dann gibt es auch kein „richtiges“ Sitzen, mit dem Sie Schäden an der Wirbelsäule vermeiden könnten.

Das bedeutet nicht, dass durch langes Sitzen nicht auch Beschwerden entstehen können. Wenn man den ganzen Tag sitzt und dabei lange in derselben Position verharrt, können sich manche Muskeln verkrampfen und Beschwerden verursachen. Das gilt besonders für die Schulter-Nacken Partie. Andere Muskeln verkürzen sich oder werden mit der Zeit immer schwächer. Das bedeutet aber nicht, dass ein solcher Muskel oder eine andere Struktur des Körpers dauerhaft geschädigt ist. Schmerz ist nicht gleich Schädigung des Rückens, das sollten Sie immer im Kopf behalten. Dennoch tut es einfach gut und vermeidet die Entstehung von Beschwerden, wenn Sie nicht stundenlang regungslos am Schreibtisch sitzen.

→ **Wechseln Sie Ihre Sitzposition häufig. Stehen Sie öfter einmal auf, wenn möglich.**

#### **Wie wichtig ist die Ausstattung des Arbeitsplatzes?**

Erstaunlicherweise haben Umgebung und Ausstattung des Arbeitsplatzes z. B. im Hinblick auf Sitzmöbel einen vergleichsweise geringen Einfluss auf die Häufigkeit von Rückenbeschwerden. Natürlich sollte man sich nicht durch eine ungünstige Arbeitsplatzeinrichtung zusätzliche Probleme schaffen, sondern sich das Umfeld so angenehm wie möglich gestalten. Die Ausstattung Ihres Arbeitsplatzes sollte auf Ihre Körpergröße abgestimmt sein und unnötige Belastungen vermeiden. Eine möglichst wenig zwanghafte Körperhaltung und natürliche Bewegungsabläufe erleichtern die Arbeit und machen sie effektiver – aber entscheidend ist auch hier nicht die objektive körperliche Belastung, sondern Ihre Zufriedenheit mit dem Arbeitsplatz.

Wichtiger für Ihre Rückengesundheit sind jedoch häufige Haltungs- und Belastungswechsel am Arbeitsplatz. Nutzen Sie jede Chance, um Ihre Körperhaltung zu verändern, vermeiden Sie einseitige Belastungen und bleiben Sie bei allem, was Sie tun, so gut wie möglich in Bewegung. Außerdem können Sie Ihre körperliche Belastbarkeit durch eigene Aktivität und Training erhöhen – das macht Spass, und von mehr Fitness profitieren Sie nicht nur am Arbeitsplatz. Wenn Sie zudem unnötige Stressfaktoren abzubauen versuchen, schützen Sie sich ebenfalls.

→ **Wechseln Sie häufig Körperhaltung und Belastung. Sorgen Sie für Ausgleich in der Freizeit.**

#### **Weniger Schmerzen bei einem guten Chef?**

Alle Faktoren, die Ihre Arbeitszufriedenheit beeinflussen, spielen eine wesentliche Rolle. Unsicherheit, Zukunftsängste, ungelöste Probleme und Konflikte am Arbeitsplatz fördern die Entwicklung chronischer Rückenschmerzen. Dagegen schützen ausreichende Entscheidungs- und Gestaltungsspielräume bei der Arbeit, ein gutes Betriebsklima, eine durchdachte Arbeitsorganisation sowie die Anerkennung durch Kollegen und Vorgesetzte vor chronischen Beschwerden. Für die Arbeitszufriedenheit sind also alle Beteiligten mit verantwortlich: Sie selbst und Ihre Kollegen ebenso wie die Führungskräfte. Letztere tragen eine besondere Verantwortung. Führungskräfte sollten sich daher bewusst machen, wie wichtig sie und ihr Verhalten für Arbeitsklima, Arbeitsbedingungen und Arbeitszufriedenheit sind. Sie können damit nicht „nur“ Motivation, Ergebnis und Erfolg ihrer Mitarbeiter und ihrer gesamten Abteilung maßgeblich beeinflussen, sondern auch die Gesundheit aller Mitarbeiter. Vielleicht gelingt es ja, einige Probleme selbst oder in Gesundheits- und Qualitätszirkeln gemeinsam anzupacken – das Erfolgserlebnis, Schwierigkeiten im Team gemeistert zu haben, trägt ebenfalls zum positiven Befinden bei.

→ **Das Verhalten der Führungskräfte ist entscheidend für Arbeitsklima und Arbeitszufriedenheit.**

# Umgang mit Beschwerden

## Was mache ich bei akuten Beschwerden?

Das hängt in erster Linie von der Stärke der Beschwerden ab. Sind die Schmerzen sehr heftig, müssen Sie vielleicht für kurze Zeit einige Aktivitäten verändern oder reduzieren. Was tut Ihnen jetzt gut? Was hat Ihnen früher schon mal geholfen? Wärme, Entspannung, bestimmte Lagerungen, gezielte Bewegungen – fast jeder, der schon einmal Rückenschmerzen hatte, kennt „seine“ Tricks für eine rasche Linderung. Wenn diese nicht wirken und Sie unter starken Schmerzen leiden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Er wird mit Ihnen besprechen, ob Schmerzmittel eine schnelle Heilung unterstützen können.

Bleiben Sie so aktiv wie möglich – das ist entscheidend für eine rasche Genesung. Früher wurden Menschen mit Rückenschmerzen für krank erklärt und ins Bett gepackt. Heute wissen wir: Längere Bettruhe hindert daran, schnell wieder fit zu werden.

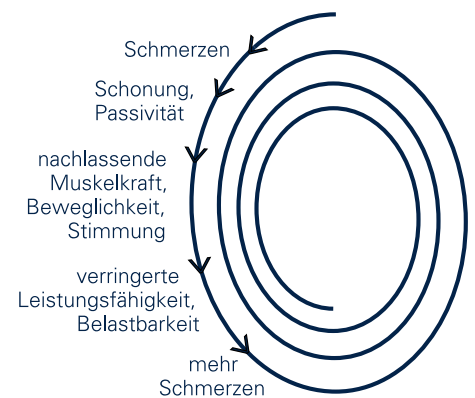
→ **Nehmen Sie bei Rückenschmerzen möglichst schnell Ihre gewohnten Tätigkeiten wieder auf.**

## Wann kann ich nach einem Hexenschuss wieder richtig loslegen?

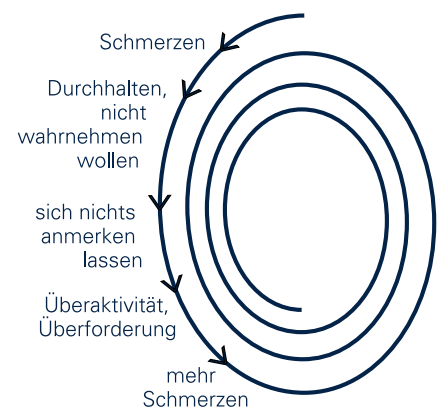
Natürlich ist bei einem Hexenschuss etwas Anpassung gefragt. Man kann sich nicht gut bewegen, alles dauert länger und die Haltung verdient keine Glanznote... Bestimmte Dinge wie Gartenarbeit, schweres Heben oder Sport sind vielleicht für ein paar Tage gar nicht möglich. Aber eins ist sicher: Je eher man „die Kurve kriegt“, je früher die normalen Alltagstätigkeiten wieder verrichtet werden, umso schneller lassen die Beschwerden nach und man wird wieder fit. Das gilt auch für den Beruf. Wann kann ich was wieder tun? Bei der Antwort ist Augenmaß gefragt. Gehen Sie vernünftig mit Ihrem Körper um und hören Sie auf seine Signale. Übermäßige Ängstlichkeit ist ebenso fehl am Platze wie ein „Kopf-durch-die-Wand-Verhalten“, das die Beschwerden ignoriert.

Längere Schonung vermindert die Belastbarkeit, lässt die Muskeln schwinden, schwächt die Knochen, schränkt die Beweglichkeit ein – und dann können Ihnen irgendwann auch einfache Alltagsbelastungen schwer fallen. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Beim Auskurieren akuter Rückenbeschwerden kommt es auf die richtige Mischung zwischen Schonung und Belastung an. Denn sich überfordern und immer durchhalten wollen, ist auch nicht gut für den Rücken.

## Schonungskreislauf



## Überforderungskreislauf



→ **Schon Sie sich so viel wie nötig und so wenig wie möglich.**



→ Schonen Sie sich so viel wie nötig und so wenig wie möglich.



→ Nehmen Sie bei Rückenschmerzen möglichst schnell Ihre gewohnten Tätigkeiten wieder auf.



### **Sind Rückenschmerzen gefährlich?**

In der Regel sind Rückenschmerzen harmlos, es steckt keine ernsthafte oder gefährliche Krankheit dahinter. Die Beschwerden vergehen oft sehr schnell, ob mit oder ohne Behandlung. 80 bis 90 Prozent aller Rückenschmerzen gelten als unkomplizierte Beschwerden.

Nur wenn Sie zusätzlich zu den Rückenbeschwerden eines oder mehrere der folgenden Alarmsymptome bemerken, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen:

- \_ deutlicher Gewichtsverlust
- \_ Fieber
- \_ starkes Schwitzen in der Nacht
- \_ nachts heftige Schmerzen
- \_ keine vollständige Kontrolle mehr über Blase und Darm
- \_ Gefühlsstörungen in den Armen, den Beinen oder im Genitalbereich, meist halbseitig
- \_ mit starken Schmerzen verbundene Schwäche in den Beinen.

Diese Symptome können auf eine ernsthafte Erkrankung hindeuten, die Ihr Arzt in der Regel schnell herausfindet. Gravierende Krankheiten kommen jedoch in weniger als 2% der Fälle vor, also bei nur zwei von hundert Menschen mit Rückenschmerzen.

Bei etwa jedem zweiten Betroffenen kehren Rückenschmerzen nach einiger Zeit zurück. Auch dies bedeutet jedoch nicht, dass es sich um etwas Ernsthaftes handelt.

- ➔ **Rückenschmerzen sind meistens nicht gefährlich, sie verschwinden oft auch ohne aufwändige Behandlung.**

### **Wie behandelt der Arzt Rückenschmerzen?**

Die meisten Menschen werden mit ihren Rückenschmerzen selbst fertig: Nur etwa jeder Zehnte geht damit überhaupt zum Arzt. Aber natürlich hat auch die medizinische Behandlung ihren Stellenwert. Die Zusammenarbeit mit dem Arzt fällt Ihnen leichter, wenn Sie die Grundzüge der Behandlung kennen.

Zuerst klärt der Arzt ab, ob er eine schwerwiegende Erkrankung in Erwägung ziehen muss. Hinweise für eine solche Erkrankung sind die in der vorigen Frage beschriebenen

Alarmsymptome. Hellhörig wird der Arzt auch, wenn Sie in den letzten Monaten vermehrt Infektionen hatten oder früher wegen eines Tumors behandelt worden sind. Mit einer körperlichen Untersuchung und einigen Fragen kann der Arzt meist klären, ob eine ernsthafte Erkrankung vorliegen könnte.

Werden Rückenschmerzen erstmals behandelt, so gelten dafür folgende Prinzipien:

- \_ Zuerst – wie beschrieben – erfolgt die Abklärung, ob eine ernsthafte Erkrankung vorliegt.
- \_ Wenn die Rückenschmerzen keine gravierende Ursache haben, sollten Sie sobald wie möglich Ihre normalen Alltagsaktivitäten wieder aufnehmen.
- \_ Bei Bedarf können Sie ein einfaches schmerz- oder entzündungshemmendes Medikament einnehmen.

Auch wenn sich innerhalb der ersten zwei bis vier Wochen keine entscheidende Besserung einstellt, bleiben diese Behandlungsprinzipien erhalten. Erst wenn sich der Verlauf über vier bis sechs Wochen hinzieht, sind weitere Untersuchungen nötig.

- ➔ **Am besten kommt man zurecht, wenn man trotz Schmerzen aktiv bleibt.**

### **Wie kann ich fit werden, wenn ich immer wieder Rückenbeschwerden habe?**

Bei Rückenbeschwerden kann man nicht aktiv sein – denken Sie das etwa auch? Das ist zwar falsch, aber Sie waren mit dieser Meinung lange in guter Gesellschaft. Auch Ärzte haben früher diese Meinung vertreten und Bettruhe verordnet. Heute weiß man, dass in den meisten Fällen die Beschwerden eher zunehmen, wenn man sich zu lange schont. Denn der Körper baut Muskeln und Knochenmasse ab, man wird steifer, schwächer und weniger belastbar. Auch die Stimmung leidet, man fühlt sich leichter entmutigt und bedrückt. Daher wird inzwischen empfohlen, sich auch mit Schmerzen so normal wie irgend möglich zu bewegen und zu belasten. Denn chronische oder ständig wiederkehrende Schmerzen sind wirklich so überflüssig wie der berühmte Kropf. Sie „nerven“ nur, und eine Warnfunktion haben sie höchstens noch als dringender Aufruf des Rückens zu mehr körperlicher Aktivität. Wenn Rückenschmerzen also immer wiederkehren, wird es höchste Zeit, mehr für sich zu tun – und zwar aktiv, nicht etwa in Schonhaltung auf dem Sofa.

- ➔ **Training ist besser als Schonung. Bleiben oder werden Sie aktiv.**

### **Brauche ich eine Rückenschule?**

Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten, denn Rückenschule ist nicht gleich Rückenschule. Der herkömmliche Rückenschulansatz ist offenbar nicht so hilfreich wie gedacht – das legen jedenfalls neuere Untersuchungen nahe. Dort gab es viele Warnungen vor bestimmten Bewegungen und alltäglichen Verhaltensweisen. So wurde z. B. ein „Richtig“ oder „Falsch“ beim Bücken, Heben, Sitzen oder Liegen vermittelt. Das ist aber offenbar sehr viel weniger wichtig, als wir das früher dachten. Bestimmte Dinge können Sie nur in der einen oder anderen Weise tun – und es ist gar nicht so einfach, Wirbelsäule und Bandscheibe dauerhaft zu ärgern. Der Rücken ist weitaus stabiler als vermutet – darüber haben Sie ja im ersten Teil dieser Broschüre schon gelesen. Also keine Sorge, so leicht passiert schon nichts. Viel schädlicher ist hingegen, wenn Sie immerzu daran denken, Bewegungen zu vermeiden oder nur auf eine ganz bestimmte Weise ausführen zu dürfen. Das einzige, worauf Sie aufpassen sollten, sind Ihre körperlichen Grenzen. Wenn Sie nicht gut trainiert sind und einen schweren Gegenstand von schräg hinten ruckartig aus dem Kofferraum wuchten oder stundenlang Gartenarbeit verrichten, tut Ihnen möglicherweise (oder wahrscheinlich) danach das Kreuz weh. Das ist zwar unangenehm, aber in der Regel geht dabei nichts kaputt. Moderne Rückenschulen sollten daher auf keinen Fall Bewegungsangst fördern, sondern im Gegenteil zur Aktivität ermuntern und praktikable Wege zu mehr Bewegung aufzeigen.

- ➔ **Bleiben Sie locker. Denken Sie nicht immerzu an Ihren Rücken.**

→ Am besten kommt man zurecht,  
wenn man trotz Schmerzen aktiv bleibt.



→ Bleiben Sie locker. Denken Sie nicht  
immerzu an Ihren Rücken.



→ Rückenschmerzen sind meistens nicht  
gefährlich, sie verschwinden oft auch ohne  
aufwändige Behandlung.



→ Training ist besser als Schonung.  
Bleiben oder werden Sie aktiv.

# Vieles ist anders als bisher angenommen – was kann man vorbeugend tun?

## **Verändern Sie Ihre Einstellung zu Rückenschmerzen**

Entscheidend für den langfristigen Erfolg – also weniger Schmerzen und weniger Verlust an Lebensfreude durch die Beschwerden – ist der Umgang mit den Rückenschmerzen. Egal, ob Sie selbst betroffen sind oder anderweitig mit dem Thema befasst: Alle sollten hier ein wenig umdenken. Rückenschmerzen gehören für die Mehrzahl aller Menschen zum Leben – sie sind quasi Teil unseres Alltags, wenn auch ein eher lästiger.

Entwickeln oder behalten Sie eine positive Einstellung zu Ihrem Rücken. Er leistet viel und hat Beachtung verdient – aber werden Sie seinetwegen nicht zum Stubenhocker. Geben Sie keine Dinge auf, die Ihnen Spaß machen. Beachten Sie Warnsignale und nutzen Sie alle Selbsthilfemöglichkeiten, aber vor allem: Nehmen Sie bei Beschwerden schnellst möglich Ihre Alltagsgewohnheiten wieder auf. Damit nützen Sie Ihrem Rücken am meisten und senken das Risiko, nach kurzer Zeit den nächsten Beschwerdeschub zu bekommen.

## **Bleiben oder werden Sie aktiv**

Rückenschmerzen treten meist auf, wenn die körperliche und psychische Belastbarkeit geringer ist als die Belastung, der wir ausgesetzt sind. Natürlich ist das abhängig von Konstitution, Alter, Zustand der Wirbelsäule und vielen anderen Faktoren. Aber Sie können Ihre Belastbarkeit deutlich steigern, wenn Sie sich fit halten. Körperliche Fitness und Beweglichkeit schützen nicht nur vor Rückenschmerzen, sondern wirken sich auch positiv auf praktisch alle Prozesse und Organe des Körpers aus. An

erster Stelle zu nennen ist das Herz-Kreislaufsystem, aber auch der Stoffwechsel mit dem Schutz vor Zuckerkrankheit und vieles mehr. Neue Erkenntnisse deuten darauf hin, dass körperliche Aktivität sogar vor manchen Krebserkrankungen schützen kann.

Sie müssen ja nicht gleich Leistungssport betreiben – es ist überhaupt nicht schwierig, ein wenig Bewegung in den Alltag zu bringen. Nutzen Sie bewusst alle Bewegungschancen: Nehmen Sie die Treppe, statt Aufzug zu fahren (das geht auch am Arbeitsplatz!) und gehen Sie kürzere Entfernungen zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad, statt das Auto zu benutzen. Optimal wäre natürlich, Sie würden mit Gesundheitssport beginnen. Die Auswahl an Sportarten ist groß, und jeder kann für sich selbst entscheiden, was ihm liegt und Spaß machen könnte. Viele Menschen, die sich lange nicht mehr sportlich betätigt haben, profitieren von Sportgruppen, in denen Gleichgesinnte wieder behutsam an körperliche Aktivität herangeführt werden. Wer Gruppen nicht mag, kann natürlich auch allein aktiv werden. Walken, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Inline-Skaten und viele andere Sportarten eignen sich auch für Individualisten oder Menschen, in deren Terminplan Sport nur zu ungewöhnlichen Zeiten passt. Vielleicht ist für Sie auch das Training in einem Fitnessstudio der richtige Kompromiss zwischen Gruppe und Individualsport.

Falls Sie mehrere Jahre keinen Sport getrieben haben und über 35 Jahre alt sind oder an einer chronischen Krankheit leiden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor Sie mit Ihrem Sportprogramm beginnen. Er kann Ihre Belastbarkeit prüfen und oft auch gezielt in Hinblick auf die geplanten Aktivitäten beraten.

## **Wechseln Sie Belastungen so häufig wie möglich**

Bewegung und das Vermeiden von Zwangshaltungen sind auch am Arbeitsplatz möglich. Wechseln Sie häufiger mal die Arbeitshaltung oder die Sitzposition, stehen Sie von Zeit zu Zeit auf und dehnen und strecken sich. Sitzen Sie so „aktiv“ wie möglich – überall, am Arbeitsplatz ebenso wie zuhause oder beim Mittagessen.

## **Achten Sie auf körperlichen Ausgleich in Ihrer Freizeit**

Gönnen Sie sich in Ihrer Freizeit einen körperlichen Ausgleich zu Ihrer sitzenden oder einseitig belastenden Tätigkeit. Tun Sie etwas für sich. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

- \_ Dehnen und kräftigen Sie Ihre Muskeln, um Schwächen gar nicht erst entstehen zu lassen und ungleichmäßige Belastung auszugleichen
- \_ Ausgleichs-Gymnastik oder ein Trainingsprogramm reichen meist schon aus, um Beschwerden vorzubeugen bzw. deutlich zu verringern.

## **Finden Sie Ihre individuellen „Knackpunkte“ heraus**

Oft haben die Beschwerden bei genauerer Betrachtung nichts mit der Arbeit zu tun – und schon gar nicht mit dem Schreibtisch oder dem Stuhl, sondern mit Verhaltensweisen in der Freizeit. In anderen Fällen kann ein Konflikt mit dem Vorgesetzten oder die Angst um den Arbeitsplatz bestehende Beschwerden verstärken. Versuchen Sie herauszufinden, welche Faktoren bei Ihren Beschwerden mit eine Rolle spielen. Falls Sie diese „Knackpunkte“ reduzieren oder ganz ausschalten können, herzlichen Glückwunsch! Das ist die beste Voraussetzung, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Falls nicht, prüfen Sie alle realistischen Möglichkeiten, um Ihr Arbeitsumfeld zu beeinflussen oder Ihre persönliche Belastung zu reduzieren.

→ **Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Es wird Ihnen gut tun.**



→ Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.  
Es wird Ihnen gut tun.



#### **Hintergrundliteratur, wissenschaftliche Grundlagen**

Europäische Leitlinien zur Prävention von Rückenschmerzen, November 2004  
Kendall, Nicholas, Acute Low Back Pain Expert Panel, Neuseeland Waddell, Gordon, Back Pain Revolution, 1998

Bertelsmann Stiftung :  
Projekt „Prävention von Rückenschmerzen“  
Projektleitung: Eckhard Volbracht  
Projektpartner:

- \_ Institut für Sozialmedizin, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Frau Dr. Lühmann, Herr Prof. Dr. Raspe
- \_ Sportwissenschaftliches Institut der Universität Erlangen, Prof. Dr. Pfeifer

- \_ Medizinische Fakultät der Universität Witten- Herdecke, Herr Dr. Butzlaff
- \_ Institut für Journalistik und Kommunikationsforschung, Hannover, Frau Baumann
- \_ Akademie für Manuelle Medizin an der Universität Münster, Herr Dr. Schilgen
- \_ Dr. Gerd Müller, Orthopäde Ltd. Arzt, Rückenzentrum am Michel, Hamburg, Deutscher Vertreter in der Leitlinienkommission der Europäischen Union zur „Prävention von Rückenschmerzen“

#### **Weiterführende Literatur für Interessierte:**

Schilgen, M., Castro, W.H., Kreuzschmerzen- Ursachen, Behandlung, Vorbeugung, Bertelsmann Stiftung, 2003

#### **Dank**

Wir danken der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) für ihr freundliches Einverständnis hinsichtlich der Verwendung der Fotos. Für weitere Informationen zum Thema „Gesunder Arbeitsplatz“ empfehlen wir die Broschüre „Sitzlust statt Sitzfrust“. Bestellung über [www.inqa.de](http://www.inqa.de).



#### **Die Bertelsmann Betriebskrankenkasse**

ist Ihr Partner rund um die Kranken- und Sozialversicherung. Mit umfassenden, innovativen Leistungen, die über das gesetzliche Maß hinausgehen, wollen wir Sie begeistern. Ein Beispiel hierfür sind unsere Angebote zur Gesundheitsvorsorge. Um Ihnen die Möglichkeit zu geben, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun und damit mehr Lebensqualität zu erreichen, haben wir das Gesundheitsprogramm fit for life ins Leben gerufen.

Im Mittelpunkt steht ab Juni 2005 die Aktion „Locker bleiben – Neue Erkenntnisse stärken den Rücken“. Unser Ziel: Ihnen anhand neuester Studien Wege aufzuzeigen, wie Sie durch regelmäßige Bewegung einen natürlichen Schutz gegen Rückenbeschwerden und so ganz nebenbei auch gegen viele andere Krankheiten aufbauen können. Zusätzliches Ziel ist es, Ihnen Lösungsansätze zu vermitteln, wenn Ihr Rücken bereits die ersten Schmerzsignale sendet.

Weitere Angebote aus fit for life sind Aktivwochen, Gesundheitskurse und Impfungen. Info unter: [www.bertelsmann-bkk.de/fitforlife](http://www.bertelsmann-bkk.de/fitforlife) oder persönlich 0 52 41/80-1100.

[www.bertelsmann-bkk.de](http://www.bertelsmann-bkk.de)