

Pressemeldung

München, 11. März 2016

Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März Sieben von zehn Deutschen plagt der Rücken

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit: Laut einer Umfrage der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung hatten sieben von zehn Menschen in ihrem Leben schon mal mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Dabei sind nicht nur ältere Menschen betroffen. Laut der Studie leiden auch schon fast zwei Drittel der 14-29-Jährigen an Rückenproblemen. Zum Tag der Rückengesundheit informiert die Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB), woher die Rückenschmerzen kommen und was man dagegen tun kann.

Ursachen für Rückenprobleme finden sich häufig in der Arbeitswelt, erläutert Yvonne Kupske, Gesundheitsmanagerin bei der KUVB: „Einerseits können Rückenschmerzen durch harte körperliche Arbeit entstehen, zum Beispiel, wenn Sie auf dem Bau arbeiten oder in der Pflege. Aber auch, wenn man immer wieder dieselben Bewegungen macht, kommt es schnell zu einer einseitigen Belastung. Auf der anderen Seite gibt's aber auch das Problem der fehlenden Bewegung, besonders bei Bürojobs, bei denen man die meiste Zeit sitzt und die Rückenmuskulatur kaum fordert.“

Im privaten Bereich kann zu schweres Tragen oder falsches Heben zu Rückenschmerzen führen. Aber auch die häufige Nutzung von Smartphones oder Tablets kann Probleme machen, es entsteht der sogenannte „Handynacken“.

Zwischen Belastung und Entlastung abwechseln

Um Schmerzen vorzubeugen, raten Experten zum richtigen Maß an Belastung und Entlastung: „Auf den Wechsel kommt es“, so Yvonne Kupske. „Das heißt, genügend Bewegungspausen bei der Arbeit einplanen, beim Telefonieren aufstehen oder statt des Liftes die Treppe nutzen. Und besonders bei harter, körperlicher Arbeit auch für Ausgleichsübungen sorgen.“ Beim Heben von Lasten ab fünf Kilo sollte man daran denken, den Rücken möglichst gerade zu lassen, in die Knie zu gehen und das Gewicht aus den Beinen zu heben.

Übrigens klagen auch schon Grundschüler über Rückenschmerzen. Grund hierfür ist oftmals die fehlende Bewegung in den Pausen und zu Hause, denn auch Kinder verbringen schon zu viel Zeit mit Handy und PC. Hier können die Eltern entgegensteuern, in dem sie auf genügend Bewegung achten und bei den Hausaufgaben spätestens nach 30 Minuten Pausen einplanen, z.B. mit Bewegungsspielen oder kleinen Frischluft-Aufgaben wie den Müll rausbringen oder den Gartenweg fegen. Auch in die Hausaufgaben kann man Abwechslung reinbringen: Warum nicht mal Hausaufgaben im Liegen oder Stehen machen oder einen Sitzball nutzen?

Auch zu schwere Schulränzen und Rucksäcke können bei Kindern Rückenschmerzen hervorrufen. Eingepackt werden sollte nur das, was wirklich mit muss – hier hilft ein regelmäßiger Schulranzencheck durch die Eltern -, schwere Bücher sollten nach hinten, möglichst nah an den Rücken gepackt werden und die Kinder können Absprachen mit den Banknachbarn treffen, um Bücher zu teilen.

Mehr Infos zum gesunden Rücken unter www.deinruecken.de