

Mit Bewegung gegen Rückenschmerzen

Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten Berufsunfähigkeitsgründen in Deutschland. Prof. Dr. Klaus Pfeifer von der Universität Erlangen beantwortet die wichtigsten Fragen.



Prof. Pfeifer, Bild: privat

Vier von fünf Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Dabei bauen sich meistens die Beschwerden über Jahre schleichend auf. Was mit einer harmlosen Verspannung anfängt, kann in chronischen oder sehr häufig wiederkehrenden Schmerzen enden. Vielen Beschwerden kann gezielt vorgebeugt werden und auch bereits vorhandene Diagnosen kann man mit den richtigen Übungen in den Griff bekommen. Prof. Dr. Klaus Pfeifer von der Universität Erlangen beantwortet die wichtigsten Fragen.

Prof. Dr. Klaus Pfeifer ist Mitglied der Kollegialen Leitung des Instituts für Sportwissenschaft und Sport an der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg. Seine aktuellen Forschungsschwerpunkte sind Bewegungsbezogene Gesundheitsförderung sowie Rehabilitations- und Versorgungsforschung.

IN-FORM: Warum leiden so viele Menschen heutzutage an Rückenbeschwerden?

Prof. Pfeifer: Obwohl Rückenschmerzen ein weit verbreitetes Phänomen in der Gesellschaft

sind, konnte die Forschung bisher keine eindeutige Ursache dafür ausmachen. Statistisch gesehen leiden etwa 80 Prozent der Deutschen mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. Allerdings weiß man heute auch, dass nur in den wenigsten Fällen tatsächlich eine ernsthafte Verletzung wie beispielsweise ein Bandscheibenvorfall die Ursache für den Schmerz ist. Meist sind die Ursachen aber harmlos, weswegen Schmerzforscher auch dazu raten, Rückenbeschwerden wie einen Schnupfen zu behandeln, der plötzlich auftreten, aber auch genauso wieder verschwinden kann.

Wenn es nicht die Bandscheiben sind, was ist dann die Ursache?

Prof. Pfeifer: Es kann ja durchaus eine Schädigung der Bandscheiben vorliegen, aber das ist lediglich in höchsten 5 Prozent der Fälle die Ursache für Rückenschmerzen. In der großen Mehrzahl der Fälle sind es nur kleine Dinge wie eine muskuläre Verspannung, ein verstauchtes Wirbelgelenk oder eine Überlastung des Rückens, die sich durchaus schmerzhaft äußern können. Rückenbeschwerden können aber noch andere Ursachen haben: Stress, einseitige Arbeitsbelastung und Sorgen belasten ebenfalls den Rücken. Gepaart mit dem heute üblichen Bewegungsmangel wird die Wirbelsäule dann anfällig für Beschwerden.

Wie kann man Rückenschmerzen verhindern?

Prof. Pfeifer: Es ist kaum möglich, Rückenschmerzen gänzlich zu verhindern. Rückenbeschwerden treffen aktive Menschen genauso wie inaktive, aber Studien haben gezeigt, dass aktive Menschen deutlich seltener betroffen sind und auch seltener unter chronischen Beschwerden leiden. Nur bei rund zehn Prozent der Erwachsenen sind chronische Schmerzen zu beobachten, die dann aber auch die Lebensqualität deutlich einschränken können. Damit es nicht soweit kommt, sollte man unbedingt aktiv bleiben, denn Bewegung ist das beste Rezept gegen Rückenschmerzen.

Welche Sportarten können Sie da empfehlen?

Prof. Pfeifer: Zunächst einmal geht es gar nicht primär um Sport. Jede Form von Bewegung wirkt sich positiv auf das Rückenleiden aus. Wer weniger sportaffin ist, kann durch einfache Maßnahmen mehr Bewegung in seinen Alltag bringen. Das fängt bereits damit an, dass man die Treppe statt den Aufzug benutzt oder einfach mal eine Station früher aus dem Bus aussteigt und nach Hause geht.

Soll das heißen, dass man keine speziellen Rückenschulprogramme braucht?

Prof. Pfeifer: Wenn damit eine Rückenschule im klassischen Sinne gemeint ist, dann ist das in der Tat nicht nötig. Ältere Programme sehen mehr Schonung und spezielle Hebetekniken vor, die in Kursen vermittelt werden. Nach aktuellem Forschungsstand ist das aber gar nicht notwendig, sondern sogar kontraproduktiv. Die Wirbelsäule ist wesentlich belastbarer als man denkt, entscheidend ist aber, dass man diese auch regelmäßig fordert. Die moderne Rückenschule vermittelt vielmehr Freude an Bewegung. Bewegung sollte nicht als lästige Pflicht angesehen werden, sondern Spaß machen.

Also statt Stabilitäts- und Kraftübungen sollte man lieber Fußball spielen?

Prof. Pfeifer: Nicht entweder - oder, sondern sowohl als auch! Jeder empfindet Bewegung ja anders bzw. hat an anderen Übungsformen Spaß. Stabilitätsübungen sind da eine sinnvolle Ergänzung, um die Rumpfmuskeln zu kräftigen. Es spricht nichts dagegen, beispielsweise nach dem Aufstehen einen Unterarmstütz oder eine Brücke zu machen, um die Muskeln auf Spannung zu bringen und am Nachmittag eine Runde um den Block zu marschieren oder im Wald Joggen zu gehen. Welche Bewegungsform der einzelne wählt, spielt dabei erst mal keine Rolle. Entscheidend ist es vielmehr, dass man sich regelmäßig bewegt.

Gilt das auch für akute Rückenschmerzen?

Prof. Pfeifer: Im Prinzip schon. Natürlich kann es in der Akutphase sinnvoll sein, dass man sich etwas zurücknimmt und bei schweren Schmerzen ist eine Pause sinnvoll. Die Leitlinien empfehlen auch die anfänglich regelmäßige Einnahme der üblichen Schmerzmedikamente, am besten in Absprache mit einem Arzt. Da Rückenschmerzen meist plötzlich auftreten, ist es wichtig, dass man erst mal ruhig bleibt und nicht in Panik verfällt. Auch wenn es stark wehtut, ist die Ursache in der Regel nicht dramatisch und die Schmerzen werden wieder abklingen. Grundsätzlich gilt also auch hier, dass man sich so früh wie möglich wieder bewegt. Die Erfahrung zeigt, dass Rückenschmerzen schneller wieder abklingen, wenn man wieder normale Alltagsbewegungen aufnimmt. Dem einen hilft bereits, wenn er herum geht und beim anderen lindern Stabilitätsübungen die Beschwerden. Falsch ist es dagegen, wenn man sich aus Angst vor wiederkehrenden Schmerzen dauerhaft schont.

Haben Sie einen Tipp, wie man sich zu mehr Bewegung motivieren kann?

Prof. Pfeifer: Die beste Motivation ist es, Freude an Bewegung zu entwickeln. Wenn die tägliche Bewegung kein Pflichtprogramm ist, dann macht man es gerne. Bis dahin helfen kleine Motivationstricks. Eine Strategie kann ein Handlungsplan sein. Dabei plant man feste Termine für den Sport ein: Jeden Dienstagabend mit der Freundin eine Stunde Walken. Treffpunkt um 19 Uhr am Stadtpark. Umso konkreter die Planung, desto geringer ist das Risiko, dass man den Termin ausfallen lässt. Die zweite Strategie beschäftigt sich mit möglichen Barrieren. Dabei schreibt man sich auf, was einen vom Training abhalten könnte und wie man diese Barriere umgehen kann. Ein typisches Beispiel ist schlechtes Wetter. Statt sich davon abhalten zu lassen, kann man sich eine Regenjacke kaufen oder das Training ins Fitnessstudio verlegen. Ein anderes Beispiel: Vielen fällt es schwer, sich wieder aufzuraffen, wenn sie sich nach der Arbeit erst einmal aufs Sofa gesetzt haben. Da ist es besser, gar nicht erst Platz zu nehmen, sondern von der Arbeit direkt zum Schwimmen zu fahren oder sofort loszulaufen.

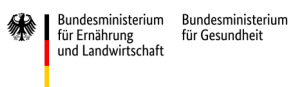
IN FORM EXPERTEN

Unsere Experten geben Einblicke in spannende Sportangebote und neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Die Interviewten und ihre Organisationen sind Teil der IN FORM-Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung“.

Die Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung“ hat gemeinsam ein Positionspapier entwickelt, das Empfehlungen zur täglichen Bewegung enthält und darüber hinaus Hinweise gibt, wie die Bewegungsförderung in Deutschland vorangebracht werden kann.

WEITERE IN FORM ARBEITSGRUPPEN

- Die Arbeitsgruppe „Qualitätssicherung“ einen Online-Leitfaden zur Qualitätssicherung erstellt, der Projektnehmer in der Prävention und Gesundheitsförderung unterstützt. Desweiteren erarbeitete sie einen Online-Leitfaden zur Evaluation von Projekten.
- Die Arbeitsgruppe „Kommunikation“ bringt ihr Fachwissen ein, um Projektnehmern die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, aber auch die Kommunikation zu Unterstützern und Partner zu erleichtern. Dazu wurde der „Leitfaden Kommunikation“ entwickelt.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/in-form/experten/mit-bewegung-gegen-rueckenschmerzen/>