



# Rückenschmerzen

Tipps und Übungen für einen starken Rücken

[www.aok.de](http://www.aok.de)

So wird Ihr Rücken richtig fit!

Seite 9



## Inhalt

Aktiv gegen Rückenschmerzen	3
Hilfe bei Schmerzen	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzen als Chance</li> <li>• Wenn die Seele schmerzt</li> <li>• Im Mittelpunkt: Ein starker Rücken</li> </ul>	
Stets rückenfreundlich	6
So werden Sie richtig fit	9
Beweglichkeit und Koordination	10
So stärken Sie Ihr Rückgrat	12
Dehnen – von Kopf bis Fuß	18
Damit Ihr Körper fit bleibt	21
Entspannen ist gut für Ihren Körper	24
Überall rückengerecht	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenfreundlicher Arbeitsplatz</li> <li>• So liegt Ihre Wirbelsäule richtig</li> <li>• Den Autositz richtig einstellen</li> </ul>	
Wirbelsäule und Bandscheiben	28
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risikofaktoren vermeiden</li> </ul>	

### Informationen

[www.aok.de/gesundheit](http://www.aok.de/gesundheit)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im  
Gesundheitswesen (IQWiG)

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

Patientenleitlinien Rücken- und  
Kreuzschmerzen

[www.patientenleitlinien.de](http://www.patientenleitlinien.de)

Patientenleitlinie Kreuzschmerz

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

## Aktiv gegen Rückenschmerzen

Sehr geehrte Versicherte,  
sehr geehrter Versicherter,

Rücken- und Kreuzschmerzen – viele Menschen werden im Laufe ihres Lebens mehr oder weniger oft damit geplagt. Die gute Nachricht: Meistens liegen keine schwerwiegenden Ursachen vor und die Beschwerden bessern sich nach einiger Zeit wieder. Auslöser sind häufig eine (zu) schwache Muskulatur, Bewegungsmangel, Verspannungen, z. B. durch Fehlbelastungen, auch durch sitzende Arbeits-/Lebensweise oder Probleme im psychischen Bereich.

Deshalb können Sie Ihre Rückenschmerzen oft auf natürliche Art bessern und/oder künftige Beschwerden vermeiden. Dabei helfen Ihnen die zahlreichen Ratschläge, Übungen und Tipps in dieser Broschüre. Viele davon können Sie ganz nebenbei in Ihren Tagesablauf integrieren. Regelmäßige Bewegung ist die wirksamste Möglichkeit, (wiederkehrenden) Kreuzschmerzen vorzubeugen.

Haben Sie gerade am Anfang etwas Geduld und seien Sie nicht enttäuscht, wenn sich die Rückenschmerzen nicht umgehend bessern. Ihr Körper braucht etwas Zeit, um sich umzustellen bzw. sich anzupassen. Der Erfolg hält dafür umso länger an.

Bei länger anhaltenden bzw. sehr starken Rückenschmerzen, insbesondere bei Taubheits- oder Lähmungserscheinungen ist eine ärztliche Behandlung dringend angezeigt.

Einen stets starken Rücken wünscht Ihnen

Ihre

**AOK – Die Gesundheitskasse.**



## Hilfe bei Schmerzen

### Schmerzen als Chance

Schmerzen gehören zum Frühwarnsystem des Körpers: „Hilf mir! Tu etwas!“ Zunächst ist also Ihre Einstellung entscheidend, zu akzeptieren, dass der Körper ein Signal ausendet – eine große Chance, (frühzeitig) gegen die Ursache etwas zu unternehmen.

Schmerzen führen oft zu Passivität in der Meinung, dem Körper etwas Gutes zu tun, also ihn zu schonen. Das Gegenteil ist der Fall. Eine sogenannte „Dekonditionierung“ tritt ein, d. h. die Muskulatur wird (noch) schwächer, Bandscheiben und Gelenke werden schlechter versorgt usw. Also möglichst aktiv bleiben!

Gehen Sie spazieren oder führen Sie rhythmische Gymnastikübungen aus. Bandscheiben und Gelenke werden beim Gehen durchgewalkt und damit besser mit Nährstoffen versorgt. Schmerzbedingte Verspannungen lösen sich. Bewegungen reduzieren die Schmerz Wahrnehmung und hellen die Stim-

mung auf. Bei größeren Beschwerden bzw. Schmerzen ist es sinnvoll, sich ärztlich beraten zu lassen bzw. einen Therapeuten zu konsultieren.

Mindern Sie Stressoren sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Harmonie in der Arbeit und im sozialen Umfeld sind von allergrößter Wichtigkeit. Ziehen Sie sich mit Ihren Schmerzen auf keinen Fall zurück. Nehmen Sie selbstbewusst und aktiv am sozialen Leben teil. Nutzen Sie auch die Entspannungsübungen, wie sie beispielhaft in dieser Broschüre beschrieben sind.

### Wenn die Seele schmerzt!

Rückenschmerzen haben nicht immer eine organische Ursache: Sehr häufig sind es die psychischen Belastungen, hervorgerufen durch persönliche Schicksalsschläge, übermäßigen Stress, durch Über- oder Unterforderung o. Ä., die uns im Innersten „einen Knacks“ versetzen. Sie können wie eine „zentnerschwere Last“ auf unseren Schultern





liegen und uns schier „erdrücken“. Die Folgen: Wir lassen den Kopf hängen, halten den Rücken steif und unsere Muskulatur ist ständig angespannt. Die unausbleiblichen körperlichen Reaktionen sind Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskeln und zunehmende Rückenprobleme.

Wut, Trauer und Angst vor Hilflosigkeit, Lebens einschränkung, Verlust des Arbeitsplatzes usw. sind zwar normale Begleiterscheinungen des Lebens, aber kein unabänderliches Schicksal. Zur Schmerzbewältigung ist das Akzeptieren dieser negativen Gefühle ganz wichtig. Sie haben das Recht, diese Gefühle zu haben und auch zu zeigen. Bleiben Sie auch in diesen Situationen stets aktiv.

### Im Mittelpunkt: Ein starker Rücken

Ein starker Rücken wird zu Recht als die Achse unseres Körpers bezeichnet. Die Wirbelsäule ermöglicht einerseits die aufrechte Haltung und andererseits alle Bewegungen des Rumpfes. Vor allem über die Bandscheiben

wird der Kopf beim Gehen und Laufen vor ständigen Erschütterungen bewahrt. Die Wirbelsäule besteht insbesondere aus Knochen, Knorpeln und Bindegewebe; ganz wichtig ist eine kräftige und dehnfähige Muskulatur.

Dabei spielen die tiefer gelegenen lokalen Muskelsysteme (quere Bauch- und tiefe Rückenmuskeln) eine wichtige Rolle, weil sie in Zusammenarbeit mit der Beckenbodenmuskulatur und dem Zwerchfell für eine starke Körpermitte sorgen. Übungen zur Muskelkräftigung und Muskeldehnung sind somit unabdingbare Voraussetzung für einen gesunden, schmerzfreen Rücken.

Ein gesunder Rücken mit einer trainierten Muskulatur kennt keine Probleme beim Bücken, Drehen und Aufrichten. Zu Rückenschmerzen kommt es bei einseitiger oder falscher Belastung oder wenn die Muskeln am Rumpf verkümmert sind. Verspannungen an Rücken, Schultern und Nacken sind die unangenehmen Folgen.

## Stets rücken- freundlich

### Rückenschonend aufstehen!

Sie rutschen zum Aufstehen dicht an die Bettkante und drehen sich zuerst in die Seitenlage. Dann drücken Sie sich mit den Armen in die Sitzposition und schwingen gleichzeitig den Körper mit den angewinkelten Beinen über den Bettrand. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und halten Sie die Wirbelsäule immer gerade. Tipp: Im Sitzen kräftig räkeln und strecken, damit die Muskulatur in Schwung kommt! Das Hinlegen ins Bett erfolgt genauso, nur in umgekehrter Reihenfolge: Zuerst an die Bettkante setzen, dann mit dem gesamten Körper seitlich hinlegen, auf den Rücken rollen.



### Stehen Sie richtig

Schmerzt Ihr Rücken bei längerem Stehen? Stehen Sie doch aktiv: Sie verteilen das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße, richten das Becken auf, bringen das Brustbein nach vorn und oben und ziehen das Kinn etwas heran. Die Kniegelenke sind gerade, aber nicht durchgedrückt! Von der Seite gesehen bilden Kopf, Schulter, Hüft-, Knie- und Fußgelenke eine Linie! Wenn es geht, lehnen Sie sich möglichst an oder stützen den Oberkörper ab. Vorteilhaft ist es, abwechselnd ein Bein zu entlasten (z. B. auf einen Schemel stellen).





## Vorteilhaft: Dynamisch sitzen

Richtiges Sitzen beginnt mit der Stellung der Beine: Die Oberschenkel v-förmig öffnen und die Füße etwas vor Ihre Knie stellen. Nun Ihr Becken nach vorn rollen und – wie beim Stehen – den Brustkorb etwas heben und das Kinn ranziehen. Die Wirbelsäule hat nun ihre natürliche Form eingenommen und der Schultergürtel liegt locker und ausbalanciert auf dem Brustkorb. Bei diesem „aktiven“ Sitzen werden Sie bald spüren, dass Ihre Rückenmuskulatur ermüdet, insbesondere dann, wenn Sie nicht entsprechend gekräftigt ist (Abb. oben). Versuchen Sie deshalb, Ihren Muskeln möglichst häufig eine Erholungspause zu gönnen, indem Sie aufstehen oder Ihre Sitzposition verändern – dynamisch sitzen! Selbst gelegentliches „Rumlümmeln“ ist zwischendurch erlaubt!

Zur rückengerechten Entlastung setzen Sie sich zum Beispiel auf Ihrem Stuhl ganz nach hinten und lehnen sich an die Rückenlehne an. Oder neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und stützen sich mit den Ellbogen auf den Oberschenkeln ab (siehe Abb.).

Die aufrechte Wirbelsäule wird entlastet, wenn Sie sich im Reitersitz mit den Armen auf der Stuhllehne abstützen.

Vermeiden Sie beim Aufstehen und Hinsetzen ruckhafte, schnelle Bewegungen. Stützen Sie sich evtl. mit den Armen an der Tischkante, Sitzfläche, der Stuhllehne oder Ihren Oberschenkeln ab.

## Richtig Bücken, Heben und Tragen

Nach leichten, kleinen Gegenständen bücken Sie sich mit einem weiten Ausfallschritt. Den Oberkörper stützen Sie zusätzlich über den freien Arm am Oberschenkel ab.