

Schmerzen adé: **Tipps für  
einen starken Rücken**



**MFO** Matratzen

# Inhaltsverzeichnis

## **1. Kreuzschmerzen: Die Volkskrankheit Nr. 1**

## **2. Rückenschmerzen: Muskelverspannungen als häufigste Ursache**

2.1 Bewegungsmangel

2.2 Stress

2.3 Fehlhaltungen

## **3. Rückenschule: Mehr Kraft für die Wirbelsäule**

## **4. Ergonomie: Mehr Halt für den Rücken**

4.1 Richtig stehen

4.2 Richtig sitzen

4.3 Richtig liegen

## **5. Qualität muss nicht teuer sein: Die passende Matratze finden**

5.1 Federkern, Kaltschaum oder Gel?

5.2 Hart oder weich?

5.3 Einzel- oder Doppelmatratze?

## **Quellen**

# 1. Kreuzschmerzen: Die Volkskrankheit Nr. 1

Zwickt es bei Ihnen auch gelegentlich im Rücken? Haben Sie Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich? Oder machen Ihnen hin und wieder Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule zu schaffen? Dann sind Sie damit nicht alleine! Kreuzschmerzen zählen hierzulande als Volkskrankheit Nummer 1 – und zwar über alle Altersgruppen hinweg. Laut Angaben des Online-Portals Statista klagten in den vergangenen zwölf Monaten mehr als 60 Prozent aller Deutschen über ein Rückenleiden. Selbst unter den Jüngeren sind Kreuzschmerzen bereits verbreitet: Jeder sechste Schüler und jeder dritte junge Erwachsene ist bereits

regelmäßig davon betroffen. Eine Studie der Techniker Krankenkasse ermittelte im Jahr 2014, dass jeder 10. Fehltag von Arbeitnehmern auf Rückenschmerzen zurückzuführen sei.

Rückenschmerzen sind damit eine regelrechte Volkskrankheit, die nicht nur wirtschaftliche Folgen hat, sondern insbesondere die Lebensqualität drastisch einschränkt. Doch woher kommen die Beschwerden? Und wie können Sie sich und Ihre Familie dabei unterstützen, Beschwerden vorzubeugen? Oder sie zumindest zu lindern?

## 2. Rückenschmerzen: Muskelverspannungen als häufigste Ursache

Die Erscheinungsformen von Rückenschmerzen sind vielseitig, in den meisten Fällen lassen sie sich jedoch auf ein und dieselbe Ursache zurückführen: Muskelverspannungen. Das gilt sowohl für akute Rückenschmerzen, die plötzlich – wie aus heiterem – Himmel auftreten, als auch für chronische Beschwerden. Dabei verhärten sich die einzelnen Muskelstränge und drücken auf die umliegenden Nerven. Oft sind solche Verhärtungen, gerade im Schulter- und Nackenbereich, sogar tastbar.

Was derartige Verspannungen bedingt, ist von Fall zu Fall verschieden. Am häufigsten lassen sie sich jedoch auf Bewegungsmangel, Stress oder Fehlhaltungen zurückführen.

### 2.1 Bewegungsmangel

Für den Weg zum Bäcker nehmen wir schnell das Auto. Bücher bestellen wir online und lassen sie uns vom Postboten bis zur Wohnungstür bringen. Das ist bequem, aber auch ungesund! Denn Bewegungsmangel führt auf lange Sicht zu Rückenleiden. Wer hingegen regelmäßig Treppen steigt, das Fahrrad benutzt oder zu Fuß geht, der stärkt seine Muskulatur – und damit auch sein Kreuz. Fehlende Bewegung und Rückenleiden stehen in einem direkten Zusammenhang. Dies zeigt sich unter anderem daran, dass die Beschwerden immer pünktlich zur kalten Jahreszeit zunehmen. Genau dann, wenn es draußen ungemütlich wird und wir uns lieber in den heimischen vier Wänden aufhalten als an der frischen Luft, steigen Rückenschmerzen laut Angaben der Techniker Krankenkasse alljährlich an.

Grund dafür ist aber nicht die kalte Luft, die dem Rücken zusetzt, sondern die fehlende Bewegung. Genau die hilft übrigens auch, wenn es anfängt, im Kreuz zu zwicken. Wer den verspannten Muskeln mit schonender Bewegung antwortet, ist schon bald wieder schmerzfrei. Verkriechen Sie sich hingegen aufs gemütliche Sofa oder sogar ins Bett, um die Beschwerden auszukurieren, verhärten sich die Muskeln weiter. Die Schmerzen bleiben oder nehmen im schlimmsten Fall sogar zu.

Aber mangelnde Bewegung führt nicht nur zu Rückenschmerzen, sondern – kombiniert mit einer ungesunden Ernährung – langfristig auch zu Übergewicht. Die überflüssigen Pfunde drücken dann auf das Knochengestüt und lösen ebenfalls Rückenschmerzen aus.

### 2.2 Stress

Immer mehr Menschen beklagen sich, dass Sie im hektischen Alltag zwischen beruflichen Herausforderungen und familiären Pflichten gar keine Zeit mehr fänden, regelmäßig Sport zu treiben. Geht es Ihnen auch so? Hier noch ein wichtiges Meeting, dort eine schnelle Besorgung. Die Kinder müssen von der Tagesmutter abgeholt und zum Sport gefahren werden. Die Großtante benötigt Hilfe im Haushalt und für Ihre ältere Nachbarin erledigen Sie kurze Botengänge. Da bleibt die Zeit für einen sportlichen Ausgleich schnell auf der Strecke. Im Gegensatz dazu macht sich Stress breit. Und genau der kann ebenfalls zur Rückenbeschwerden führen.

„Alles lastet auf meinen Schultern“, sicherlich denken Sie das auch hin und wieder. Und diese Last macht sich tatsächlich körperlich bemerkbar, häufig durch Nackenverspannungen. In anhaltenden Stresssituationen sind wir immer „auf dem Sprung“. Wir sind stets einsatzbereit – und stehen damit permanent unter Strom. Die Muskeln sind angespannt und verhärten sich dadurch. Chronische Beschwerden sind oft die Folge.

### 2.3 Fehlhaltungen

Wer beruflich viel sitzt oder steht, neigt infolge einer falschen oder einseitigen Belastung zu Fehlhaltungen. Sekretärinnen oder Call-Center-Mitarbeiter können ein Lied davon singen, ebenso wie Friseure oder Lehrer.

Wer versucht, auftretende Schmerzen durch Schonung oder Verlagerung der Position auszugleichen, verursacht damit meist neue Fehlhaltungen. Ein Teufelskreis

beginnt. Davon betroffen sind oft schon Kinder und Jugendliche. Sie tragen schwere Schulranzen, sitzen im Unterricht und bei den Hausaufgaben. Kommt dann noch häufiges Fernsehen oder Computerspielen hinzu, schädigen sie ihre Muskulatur nachhaltig. Insbesondere der Oberkörper ist davon betroffen: Die Hüft-, Bauch-, Brust- und Rückenmuskeln schwächen zunehmend und machen den Weg frei für Kreuzschmerzen.

Besonders betroffen sind auch Menschen, die beruflich schwer heben oder tragen müssen. Vor allem im Handwerk ist das der Fall. Hierbei kommt es zu einer Überanstrengung. Wie bei sitzenden und stehenden Tätigkeiten versuchen die Betroffenen, die dadurch verursachten Schmerzen zu kompensieren – durch alternative Bewegungsabläufe oder einseitige Belastungen. Dadurch breitet sich der Schmerz in den meisten Fällen jedoch weiter aus.

### 3. Rückenschule: Mehr Kraft für die Wirbelsäule

Bewegung ist ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu einem schmerzfreien Rücken. Denn eine starke Rumpfmuskulatur kann temporäre Fehlbelastungen ausgleichen. Genau diesen Ansatz macht sich die Rückenschule zunutze. Es handelt sich dabei um ein dreiteiliges Behandlungskonzept:

- **Sport:** Speziell für den Rücken konzipierte Übungen kräftigen die Muskulatur.
- **Haltung:** Das Bewusstsein rund um das Thema rückengerechte Haltung wird gestärkt.
- **Entspannung:** Eine kräftige Muskulatur reicht nicht aus, um Verspannungen vorzubeugen. Bewusste Lockerungs- und Dehnübungen tragen wesentlich zu einem gesunden Rücken bei.

Damit geht die Rückenschule weit über die reine Krankengymnastik hinaus. Sie wählt einen ganzheitlichen Ansatz und stellt die Bedeutung des Rückens für einen gesunden Körper und damit ein erfülltes Leben in den Mittelpunkt. Ziel ist es, die Muskulatur aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhöhen und somit Schmerzen einzudämmen oder von vornherein zu verhindern.

## 4. Ergonomie: Mehr Halt für den Rücken

Doch auch wenn wir regelmäßig Sport treiben und uns bewusst mit unserem Rücken auseinandersetzen: Die meiste Zeit verharren wir stehend, sitzend oder liegend in mehr oder weniger starren Positionen. Um dem Rücken in den vielen Stunden vor dem Computerbildschirm, an der Werkbank oder schlafend im Bett etwas Gutes zu tun, kommt dem Thema Ergonomie eine entscheidende Bedeutung zu. Mit ergonomischen Möbeln und Hilfsmitteln unterstützen wir unseren Rücken, geben ihm Halt und helfen ihm so, lange stark und schmerzfrei zu bleiben.

### 4.1 Richtig stehen

Wenn wir richtig stehen, sollte die Wirbelsäule aufrecht sein – also ihre natürliche, sogenannte Doppel-S-Krümmung einnehmen. In der Praxis sieht es so aus, dass die Füße etwa hüftbreit auseinander stehen. Die Knie sind dabei leicht gebeugt, die Bauch- und Po-Muskulatur angespannt.

Auf Dauer wird das jedoch anstrengend. Wir fallen ins ungesunde Hohlkreuz. Um das zu verhindern, sollten Sie sich auch bei stehenden Tätigkeiten regelmäßig hin und her bewegen, die Gliedmaßen ausschütteln oder ein paar Schritte laufen. Geht das nicht, können Sie auf ergonomische Hilfsmittel zurückgreifen. Mittlerweile gibt es beispielsweise Stehstühle, die das Becken und den Rumpf beim Stehen unterstützen.

### 4.2 Richtig sitzen

Sitzen kann genauso anstrengend sein wie Stehen. Denn auch hier sollten Sie sich aufrecht halten, damit Ihre Wirbelsäule ihre S-Form behält. In der Praxis fallen wir aber auch hier häufig ins Hohlkreuz oder machen

einen krummen Buckel. Dadurch verspannen sich die Muskeln, zudem kann der Rücken Erschütterungen nicht mehr abfedern. Unterstützung bietet beispielsweise ein Sitzball. Durch seine Form bleiben Sie auch im Sitzen immer in Bewegung. So vermeiden Sie Fehlhaltungen und bauen gleichzeitig – und quasi ganz nebenbei – Ihre Rückenmuskulatur auf.

Achten Sie beim Sitzen außerdem darauf, dass Sie sich – zum Beispiel für den Blick auf den Computerbildschirm – nicht verrenken müssen. Er sollte Ihrem Gesicht genau gegenüberstehen, auf Augenhöhe sozusagen. Tisch und Stuhl müssen so höhenverstellbar sein und so eingerichtet werden, dass Ober- und Unterschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Gleiches gilt für Ihre Ober- und Unterarme. Generell gilt:

- Ist der Winkel zu groß, sind Tisch und Stuhl zu hoch.
- Ist der Winkel hingegen eher spitz, müssen die Büromöbel ein Stück weiter nach unten verstellt werden.

### 4.3 Richtig liegen

Laut der Lebenszeitstudie der Zeitschrift „P.M. Fragen und Antworten“ verbringen wir die meiste Zeit unseres Lebens schlafend – und damit in der Regel liegend. Daher sollten wir vor allem dieser Position besondere Aufmerksamkeit schenken. Aber Rückenentspannung im Schlaf, geht das überhaupt? Welchen Einfluss haben wir auf unsere Haltung, während wir uns im Traummodus befinden?

Ziel ist es, dass sich die Rückenmuskulatur während des Schlafens entspannt und erholt. Damit das gelingt, drehen wir uns nachts mehrfach um. Bis zu 60-mal verändert unser Körper dabei seine Position – pro Nacht! Um unseren nächtlichen Bewegungsdrang nicht zu behindern, bedarf es allerdings der richtigen Unterlage. Die Wahl der passenden Matratze trägt damit maßgeblich zu unserer Rückengesundheit und unserem Wohlbefinden bei.



## 5. Qualität muss nicht teuer sein: Die passende Matratze finden

Auf der Suche nach der richtigen Matratze haben Sie die Qual der Wahl: Sie können sich zwischen verschiedenen Materialien, Härtegraden und Größen entscheiden. Doch welche ist die richtige Matratze für Sie?

### 5.1 Federkern, Kaltschaum oder Gel?

Ob Sie sich für eine Federkern-, Kaltschaum- oder Gelmatratze entscheiden, ist vor allem eine Typfrage: Federkern leitet Feuchtigkeit und Hitze sehr gut ab. Das sind ideale Voraussetzungen für alle, die nachts schnell ins Schwitzen kommen. Dafür passen sich Federkernmatratzen dem Körper nicht so gut an wie die Modelle aus Kaltschaum. Das Material gibt Feuchtigkeit ebenso gut ab wie Federkernmatratzen, speichert aber die Körperwärme. Das ist ein entscheidender Unterschied! Wer schnell friert, für den ist Kaltschaum in jedem Fall eine Überlegung wert. Beim Kauf einer Kaltschaummatratze gilt: Das Raumgewicht entscheidet! Je höher der Wert, desto dichter und hochwertiger ist das verwendete Material.

Darüber hinaus gibt es auch noch Gelmatratzen. Sie passen sich den Körperformen exakt an und sind als Alternative zum Wasserbett sehr beliebt. Gelmatratzen sind im Vergleich zu Federkern- und Kaltschaummatratzen teurer. Ein guter Kompromiss für Ihren Geldbeutel ist hier die Gelschaum-Matratze. Sie besteht aus einer Gelschaum-Auflage, die beispielsweise mit einem Kaltschaum- oder Federkern kombiniert wird, und liefert erschwinglichen Schlafkomfort auf sehr hohem Niveau.

### 5.2 Hart oder weich?

Offizielle Normwerte für die Härtegrade von Matratzen und Schlafunterlagen gibt es nicht – die Werte variieren von Hersteller zu Hersteller. Als Faustregel gilt: Je schwerer Sie sind, desto härter sollte die Matratze sein. Für sehr schlanke Menschen eignen sich hingegen eher weichere Modelle. Doch Vorsicht: Zu weich darf die Matratze auch nicht sein. Dann sinken Sie beim Liegen zu tief ein und können sich im Schlaf nicht ausreichend drehen. In der Folge kann das Blut nicht richtig zirkulieren – Ihre Hände, Arme oder Beine schlafen ein.

Es gibt auch Matratzen, die in mehrere Zonen aufgeteilt sind und auf diese Weise verschiedene Härtegrade kombinieren. So kann ein härterer Bereich im oberen Teil den Schulter- und Nackenbereich stützen, während die Lendenwirbelsäule durch weiches Material entlastet wird. 7-Zonen-Matratzen tragen optimal zu einer orthopädisch gesunden Schlafposition bei, da die verschiedenen Bereiche sich sehr gut anpassen können – an Ihren Körper genauso wie an Ihren Lattenrost. Auch die Höhe der Matratze ist entscheidend. Mindestens 16 Zentimeter sollten es dabei schon sein. Ansonsten kann es passieren, dass vor allem schwerere Menschen den Lattenrost spüren.

### 5.3 Einzel- oder Doppelmatratze?

Schlafen Sie in einem Doppelbett, so können Sie sich zwischen einer großen oder zwei separaten Matratzen entscheiden. Aus ergonomischer Sicht spricht dabei vieles dafür, die Matratze zu teilen. Denn nur selten sind Körperbau und Gewicht der Partner identisch. Jede Matratze sollte den individuellen Bedürfnissen entsprechen. Es empfiehlt sich deshalb, dass sich jeder seine Schlafunterlage selbst auswählt. Alles andere wäre ein Kompromiss, den letzten Endes der Rücken zu spüren bekommt.

#### Quellen:

Statista: Statistiken zum Thema Rückenschmerzen. Link: <http://de.statista.com/themen/1364/rueckenschmerzen/>  
Gesundheitsreport 2014: Techniker Krankenkasse  
P.M. Fragen und Antworten. Ausgabe 1/2014