

## Mit einfachen Tipps zu weniger Rückenschmerzen

Im Laufe des Lebens betreffen sie fast jeden: Rückenschmerzen. Sogar Kinder und Jugendliche sind laut Studien bereits viel häufiger betroffen. [1] Kein Wunder, dass Rückenschmerzen zu den häufigsten Schmerzproblemen hierzulande zählen und eine hohe Chronifizierungsrate haben. [2] Daher setzt sich seit Jahren der „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März dafür ein, sie präventiv zu behandeln.



*Fast jeder Deutsche hat sie irgendwann in seinem Leben: Rückenschmerzen. Leider trägt unser moderner Lebensstil nicht zu einer Besserung bei. Doch es gibt ein paar Tipps zur Prävention. Foto: BVO*

Sitzen ist das neue Rauchen. Galt die Besorgnis vieler Mediziner und Therapeuten vor einigen Jahren noch den Folgen des Rauchens, so ist es heute unser überwiegend sitzender Lebensstil. Hinzu kommen nun die Folgen der Corona-Pandemie: Rückzug ins Homeoffice und damit zu einem nicht ergonomischen Arbeitsplatz [3] sowie weniger Möglichkeiten sich sportlich zu betätigen. Dabei ist unser Bewegungsapparat eben darauf ausgelegt: auf Bewegung.

### Warum leiden so viele Menschen an Rückenschmerzen?

Grundsätzlich können Rückenschmerzen verschiedene Auslöser haben. Laut der Studie BURDEN 2020 sind die häufigsten Gründe Fehlbelastungen, Schädigungen oder Erkrankungen, die Knochen, Gelenke, Bindegewebe, Muskeln oder Nerven betreffen und so Rückenschmerzen auslösen. [4]

Dem Arzt und langjährigem Charité-Chef Detlev Ganten zufolge können die Ursachen aber noch viel weiter zurückliegen: in der Steinzeit. Denn unser Körper ist aus evolutionsbiologischer Sicht fürs Jagen und Sammeln und nicht für den Bürostuhl gemacht. In seinem Buch „Die Steinzeit steckt uns in den Knochen“ beschreibt Ganten mit Thilo Spahl und Thomas Deichmann, dass unser Körper sich seit der Steinzeit kaum an die rasanten Veränderungen der modernen Gesellschaft anpassen konnte.

Während unsere Vorfahren oft tagelang auf den Beinen waren, um Essen zu sammeln oder zu jagen, genügt es heute vom Auto-Parkplatz bis in den Supermarkt zu gehen. Bewegung ist in der heutigen Zeit nicht mehr zwingend notwendig, obwohl der Körper genau dafür gebaut ist – schließlich ist es ein Bewegungs- und kein Sitzapparat.

Und was geschieht mit Apparaten, die falsch bedient werden? Richtig, sie funktionieren nicht richtig, es entsteht Verschleiß oder der Apparat geht kaputt. Gleiches passiert mit unserer Wirbelsäule, den Muskeln, Bandscheiben und Faszien, die unseren Rücken stabilisieren: Muskeln verkümmern, Faszien verkleben, Nerven klemmen ein und die Bandscheiben weisen Verschleißerscheinungen auf. All das führt zu Schmerzen, die sich oft nicht spezifisch einordnen lassen.

### **Achtung vor Chronifizierung!**

Leider können Rückenschmerzen schnell chronisch werden und damit die Lebensqualität Betroffener stark einschränken. In Deutschland gehören sie nach Angaben des Robert-Koch-Instituts seit Langem zu den größten Gesundheitsproblemen und erzeugen eine immense Krankheitslast sowie enorme gesamtwirtschaftliche Kosten. [2]

Besonders schwierig wird die Behandlung von Rückenschmerzen, wenn zusätzlich psychologische Faktoren hinzukommen. „Aus mehrere Jahre umfassenden Beobachtungsstudien an Rückenschmerzpatienten (sog. Längsschnittstudien) weiß man, dass beispielsweise beim Vorliegen depressiver Symptome eine Chronifizierung der Schmerzen wahrscheinlicher ist. Dies gilt auch für psychische Belastungen anderer Art, wobei neben frühen traumatischen Lebensereignissen besonders auch aktuelle Probleme in der Partnerschaft und/oder am Arbeitsplatz Einfluss nehmen können“, so die Deutsche Schmerzgesellschaft. [5]



*Osteopathische Behandlungen können sich positiv auf den Rücken auswirken. Foto: BVO*

### **Osteopathie hilft bei Rückenschmerzen**

Eine Patientenumfrage aus dem Jahr 2018 [6] zeigte, dass sich zum damaligen Zeitpunkt rund 55 % der knapp 6.000 Teilnehmer wegen Rückenleiden osteopathisch behandeln ließ. Mit Erfolg: Eine osteopathische Behandlung bewirkte bei den meisten Patienten eine deutliche Schmerzreduktion. „Es gibt sehr gute osteopathische Behandlungen, die sich positiv auf den Rücken auswirken“, erklärt Physiotherapeut Godehard Stoll, der seine Osteopathie-Ausbildung 2003 abgeschlossen hat.

Am Anfang der osteopathischen Behandlung steht dabei ein ausführliches Anamnese-Gespräch mit dem Betroffenen. Anschließend ertastet der Osteopath mit seinen Händen Störungen, Blockaden und Spannungen im Körper des Patienten, die die Rückenschmerzen verursachen und versucht dann, sie mit sanftem Druck zu lösen. So können Schmerzen gelindert werden, die beispielsweise durch fehlende Beweglichkeit der Wirbelsäule entstanden sind. Der Osteopath hat dabei stets den gesamten Organismus im Blick und mobilisiert durch sein Vorgehen auf ganzheitlicher Ebene die Selbstregulierungskräfte des Körpers.

Osteopathen geht es vor allem darum, die Ursache des körperlichen Leidens zu beheben, damit der Schmerz dauerhaft gelindert und der Bewegungsapparat wieder „zum Laufen gebracht“ wird. Dass der Körper dann auch wirklich genug in Bewegung ist, dafür kann nur der Patient selbst sorgen.

### **Tipps Rückenschmerzen vorzubeugen**

Laut dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) treten Schmerzen im unteren Rücken plötzlich auf, sind aber harmlos und verschwinden bald wieder. Um diese zu lindern, ist Bewegung ein entscheidender Faktor. So das IQWiG: „Das Beste, was man tun kann, ist, weiter seinem Alltag nachzugehen und so gut es geht körperlich aktiv zu bleiben. Zu viel Schonung oder gar längere Bettruhe kann die Genesung verzögern.“ [7] So eignen sich beispielsweise Yoga, Radfahren und Schwimmen optimal zur Prävention. Um beweglich zu bleiben kann sich auch ein Besuch beim Osteopathen lohnen. Weiterhin können wir auch präventiv etwas tun, zum Beispiel mit gezieltem Rückentraining.

„Am besten gelingt das mit einem Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen, die ohne viel Aufwand in den Alltag integriert werden können“, so Godehard Stoll. „Denken Sie dabei auch an Ihre Bauchmuskeln.“ Denn die sorgen dafür, dass der Rücken stabil bleibt.

„Wenn Sie berufsbedingt – nicht nur im Homeoffice – viel sitzen müssen, nehmen Sie leichte Kost zu sich. Greifen Sie zwischendurch lieber zu Obst bzw. Gemüse. So belasten Sie Ihren Magen-Darm-Trakt nicht zusätzlich. Verzichten Sie Ihrer Verdauung zuliebe auf ein süßes Croissant oder eine deftige Wurstsemmel. Das liefert nur kurzzeitig Energie, der Blutzuckerspiegel fällt ab und Sie werden müde und können sich nicht mehr so gut konzentrieren, da Ihr Körper das Blut zur Verdauung im Magen benötigt“, lautet ein weiterer Tipp des BVO-Vorstands.

Nicht zu vergessen ist die mentale Komponente: „Meiden Sie Stress und zu viel Anspannung. Versuchen Sie erholende Rituale in Ihren Alltag einzubauen.“ So können zum Beispiel eine Wärmflasche oder ein warmes Bad hilfreich sein, um die verspannten Muskeln zu lockern und die Seele zu entspannen. „Oder versuchen Sie mit kurzen Meditationsübungen die mentale Last zu verringern.“

### Weitere Bildauswahl



*Osteopathie kann v.a. auch bei Rückenschmerzen eine sinnvolle Ergänzung sein.  
Foto: BVO*



*Ein Osteopath bzw. eine Osteopatin arbeitet nur mit den Händen.  
Foto: BVO*



*Fast 100% Weiterempfehlungsquote: Häufig suchen laut einer Patientenumfrage Betroffene einen Osteopathen bzw. eine Osteopatin auf, wenn der Rücken sie plagt. Foto: BVO*

Bildmaterial (in 300dpi) können Sie über den folgenden Link beziehen:

<https://bv-osteopathie.de/pressebilder/>

Die Pressemitteilung als PDF finden Sie hier zum Download:

<https://bv-osteopathie.de/pressemitteilungen/>

## Über den Bundesverband Osteopathie e.V.

Starker Service, starker Fortschritt, starker Partner – das ist der Bundesverband Osteopathie e.V. – BVO. Er ist die berufliche Interessenvertretung für osteopathisch arbeitende Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Seit 2002 setzen wir uns ein für eine qualifizierte Ausbildung mit einheitlich festgelegten Richtlinien zur Osteopathin/zum Osteopathen sowie einer gesetzlich anerkannten Berufsausübung der Osteopathie. Nur so kann eine hohe Sicherheit und Qualität v.a. für Patienten garantiert werden.

## Kontakt:

Jacqueline Damböck  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 09232 88 12 624  
[presse@bv-osteopathie.de](mailto:presse@bv-osteopathie.de)  
[www.bv-osteopathie.de](http://www.bv-osteopathie.de)

## Literatur:

- [1] Krause, L., Sarganas, G., Thamm, R. et al. Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsbl 62, 1184–1194 (2019).  
<https://doi.org/10.1007/s00103-019-03007-8>
- [2] [https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/R/Rueckenschmerzen/Rueckenschmerzen\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/R/Rueckenschmerzen/Rueckenschmerzen_node.html)
- [3] <https://bv-osteopathie.de/2021/12/20/osteopathie-bei-rueckenschmerzen-auch-im-homeoffice/>
- [4] [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/JoHM\\_S3\\_2021\\_Rueckenschmerz\\_Nackenschmerz.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/JoHM_S3_2021_Rueckenschmerz_Nackenschmerz.pdf?__blob=publicationFile)
- [5] <https://www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/patienteninformationen/schmerzerkrankungen/rueckenschmerzen>
- [6] <https://bv-osteopathie.de/2018/09/11/umfrage-zeigt-osteopathie-wirkt/>
- [7] <https://www.gesundheitsinformation.de/ruecken-und-kreuzschmerzen.html>
- [8] <https://bv-osteopathie.de/2019/10/31/rueckenschmerzen/>