

## OÖG-Gesundheitsquiz

### Gesunder Rücken oder das Kreuz mit dem Kreuz

Laut Statistik Austria leiden 1,9 Millionen Erwachsene in Österreich unter chronischen Rückenbeschwerden. Ist es die Bandscheibe oder nur ein Hexenschuss? Soll man sich bewegen oder lieber schonen? Testen Sie Ihr Wissen rund um das Thema „Gesunder Rücken“ und erhalten Sie weitere Informationen.

#### Frage 1: Wie kann man Rückenschmerzen entgegenwirken?

Antwort 1: Mit durchgängiger Schonhaltung bei mäßigem Sport

Antwort 2: Gar nicht, Rückenschmerzen sind eine Alterserscheinung.

Antwort 3: Mit kräftiger Bauch- und Rückenmuskulatur und regelmäßiger Bewegung

Richtige Antwort:

Rückenschmerzen kann man entgegenwirken, indem man sich regelmäßig bewegt und darauf achtet, die Bauch- und Rückenmuskulatur durch Training zu kräftigen, so dass diese die Wirbelsäule optimal stützen.

#### Frage 2: Wieviel Prozent machen unspezifische Rückenschmerzen aus, bei denen keine klare medizinische Ursache auszumachen ist?

Antwort 1: 80 Prozent

Antwort 2: 70 Prozent

Antwort 3: 40 Prozent

Richtige Antwort:

80 Prozent der Rückenschmerzen sind laut der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG) sogenannte unspezifische Rückenschmerzen, also solche, die keine klare medizinische Ursache haben wie z. B. einen Bruch, Nervenwurzelreizungen oder einen Bandscheibenvorfall.

### **Frage 3: Wie sollte man schwere Lasten heben?**

Antwort 1: Mit geradem Rücken und nicht in die Knie gehen.

**Antwort 2: Mit gebeugtem Rücken und eventuell dabei in die Knie gehen.**

Antwort 3: Möglichst einseitig heben.

Richtige Antwort:

Mehrere Studien belegen, dass beim Heben mit gebeugtem Rücken (evtl. dabei in die Knie gehen) unsere Rückenstrecker mehr Kraft entwickeln und effizienter arbeiten können, im Vergleich zum Heben mit geradem Rücken.

### **Frage 4: Was bezeichnet man medizinisch als Lumbago?**

Antwort 1: Lumbago ist der medizinische Fachausdruck für einen Bandscheibenvorfall.

**Antwort 2: Lumbago ist der medizinische Fachausdruck für unspezifische, eher plötzlich auftretende Schmerzen im Lendenbereich.**

Antwort 3: Lumbago ist der medizinische Fachausdruck für einen eingeklemmten Rückennerv.

Richtige Antwort:

Lumbago umfasst alle Beschwerden, die auf degenerative und funktionelle Störungen der Lendenwirbelsäule zurückzuführen sind und deren Symptomatik vor allem auf den Lumbalbereich beschränkt ist. Im Volksmund spricht man hier unter anderem von einem „Hexenschuss“.

### **Frage 5: Was passiert bei einem Bandscheibenvorfall?**

Antwort 1: Die Bandscheibe platzt und die ausgetretene Flüssigkeit sorgt für Schmerzen.

Antwort 2: Die Bandscheibe rutscht zwischen den Wirbeln raus und verkantet sich.

**Antwort 3: Die Gallertmasse und der Faserring der Bandscheibe treten nach außen aus und engen den Wirbelkanal ein.**

Richtige Antwort:

Bei einem Bandscheibenvorfall tritt Gewebe der Gallertmasse des Kerns und des Faserrings nach außen aus und engt den Wirbelkanal ein.

**Frage 6: Was ist für einen gesunden Rücken förderlich?**

Antwort 1: Oft und lange sitzen und liegen, um den Rücken zu entlasten.

Antwort 2: Viele Bewegungen – alles tut gut. Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, Yoga, Wandern.

Antwort 3: Sportarten mit vielen ruckartigen Bewegungen.

Richtige Antwort:

Jede Bewegung, die Sie schmerzfrei durchführen können, ist für Ihren Rücken gut. Ein abwechslungsreiches Training aus Ausdauer- und Krafttraining ist optimal, um den Rücken auch langfristig zu kräftigen und Schmerzen vorzubeugen.

## Kompakt-Info:

### Gesunder Rücken oder das Kreuz mit dem Kreuz

Rund 1,9 Millionen Erwachsene in Österreich (Statistik Austria) klagen über chronische Rückenschmerzen. „Das Kreuz mit dem Kreuz“ zählt zu den am meisten verbreiteten Volkskrankheiten. Laut der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG) hat jede/r Zehnte bei den Unter-30-Jährigen Rückenbeschwerden, bei den Unter-60-Jährigen ist jede/r Fünfte betroffen und bei den Über-60-Jährigen jede/r Dritte.

#### Mögliche Ursachen, wenn es im Rücken zieht, sticht und pocht

80 Prozent des sogenannten „Kreuzwehs“ gehen auf unspezifische Ursachen zurück. Das bedeutet, es gibt keine klar zu diagnostizierende medizinische Ursache. Die Auslöser der Schmerzen, die vornehmlich im Bereich der Lenden- und der Halswirbelsäule auftreten, sind vielfältig und reichen von Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen vor dem PC über eine schwache Rücken- und/oder Bauchmuskulatur und krankhafte Veränderungen der Wirbelsäule bis hin zu Stress oder psychischen Problemen. Frauen leiden insbesondere während der Schwangerschaft häufig unter Rückenschmerzen. In der Regel klingen akute Rückenbeschwerden bei den meisten Betroffenen im Schnitt innerhalb von maximal vier Wochen wieder ab. Eine sofortige Akutversorgung muss hingegen erfolgen, wenn Beine oder Arme nicht mehr zu spüren oder nicht mehr bewegbar sind bzw. wenn Blasen- oder Mastdarmstörungen auftreten.

Nur 20 Prozent der Fälle sind spezifische Rückenschmerzen, die auf Brüche, Tumore, Bandscheibenvorfälle, Verengungen der Wirbelkörper, Nervenwurzelreizungen oder sonstige Veränderungen zurückzuführen sind.

#### Bleiben Sie in Bewegung!

Der erste Impuls bei Rückenbeschwerden ist häufig, sich sofort schonen zu wollen, um zum einen den Schmerz zu vermeiden und zum anderen mit der Intention, den Körper nicht zu überfordern. Das Gegenteil ist jedoch der Fall! Oberste Prämisse für einen gesunden Rücken und auch im Fall akuter unspezifischer Rückenschmerzen ist es, in Bewegung zu bleiben und nicht im Bett oder auf dem Sofa liegenzubleiben. Denn Schonung erhöht das Risiko, dass die

Schmerzen chronisch werden, verzögert die Heilung, die Muskeln schwinden und das Thromboserisiko steigt.

Am besten ist es, man bewegt sich so wie im Alltag sonst auch oder man versucht es zumindest. Jede Bewegung, die schmerzfrei durchzuführen ist, ist erlaubt und förderlich. Hilfreich und unterstützend kann auch eine physiotherapeutische Begleitung sein.

### **Aktiv sein ist die beste Vorbeugung**

Um Rückenschmerzen erst gar nicht aufkommen zu lassen, ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen und sportlich aktiv zu bleiben. Dies gilt sowohl insbesondere für Menschen, die beruflich bedingt viel sitzen müssen (z. B. vor dem PC, im PKW/LKW), als auch speziell im fortgeschrittenen Alter.

### **Tipps für einen gesunden Rücken**

- Mehr Bewegung:
  - Stiegen steigen
  - Weg in die Arbeit
  - Wege am Arbeitsplatz
  - Besprechungen/Meetings im Stehen/Gehen durchführen
  - Familientreffen mit einer kleinen Wanderung verbinden
- Mindestausmaß an Bewegung
  - In moderater Intensität 30 Minuten an fünf Tagen pro Woche, kann auch auf mehrmals zehn Minuten gestückelt werden.
  - In höherer Intensität 20 Minuten an drei Tagen pro Woche
  - Ein Mischen ist möglich.
  - Zusätzlich acht bis zehn Kräftigungsübungen mit acht bis zwölf Wiederholungen pro Woche
- Weniger sitzen – sitzen ist das neue Rauchen.
- Empfehlungen für Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit:
  - Stehpausen sollten mindestens fünf Minuten dauern.
  - Während der Arbeitszeit täglich insgesamt zwei Stunden stehen bzw. leichte körperliche Aktivität durchführen (z. B. gehen) – das gilt für Vollzeitbeschäftigte – und dies evtl. steigern auf vier Stunden pro Tag.
  - Ideal wäre, nicht mehr als 30 Minuten am Stück zu sitzen.

- Auf optimales Schuhwerk achten. So oft es geht barfuß laufen. Speziell für Frauen: Nicht durchgängig High-Heels tragen, sondern zwischendurch auf flache Schuhe wechseln.
- Stress minimieren, da psychische Belastungen zu massiven Verspannungen führen können. Hierzu gehört z. B. auch ausreichend Schlaf!