

Bewegungsmangel – Ursache Nr. 1 für Rückenbeschwerden

Die allermeisten Rückenbeschwerden entstehen durch Bewegungsmangel. Weniger durch Überlastung. Dabei sind Bandscheibenschäden häufig nicht der Grund für Rückenschmerzen. Wir raten heute, nicht im Bett zu bleiben, wenn der Rücken schmerzt, sondern so schnell wie möglich wieder aktiv zu werden.

Bandscheibenschäden sind häufig nicht der Grund für Rückenschmerzen. Die Ursache liegt vielmehr im allgemeinen Bewegungsmangel. Daraus resultieren eine unzureichende Versorgung der einzelnen Wirbelgelenke, eine abgeschwächte Muskulatur sowie verkürzte, unelastische Bandstrukturen. Und selbst eine Bandscheibenvorwölbung oder ein Bandscheibenvorfall führen oft nicht zu direktem Schmerz. Die Bandscheiben gleichen in ihrer Funktion elastischen Wasserkissen, die Stöße abfedern. Um diese elastischen Eigenschaften zu erhalten, brauchen sie viel Wasser und Bewegung.

Die beste Therapie ist nicht die Bettruhe, sondern belastungsfreie Bewegung. Spätestens nach drei Tagen Schonung sollte der Rücken wieder gefordert werden. Nach den europäischen Leitlinien zur Behandlung von unspezifischem Rückenschmerz sollte von einer absoluten Bettruhe abgeraten werden. Auch die Muskulatur braucht ausreichend Bewegung, damit sie elastisch bleibt und ausreichend ernährt wird.

Psyche und Rücken

Durch eine gut trainierte Rumpfmuskulatur lassen sich aber leider nicht immer Rückenbeschwerden vermeiden. Hier stehen oft psychische Komponenten im Vordergrund. Mangelnde Anerkennung, Überforderung, Termindruck oder Mobbing lösen viel häufiger Rückenprobleme aus als das Tragen eines schweren Gegenstandes. Konflikte oder Ängste fördern nachweislich Rückenschmerzen. **Insbesondere moderater Ausdauersport wirkt hier entspannend.**

Quelle: Verdonck, A. und Dr. med. Steinacker, Th. (Sportklinik Hellersen): Wir im Sport 07/08/2010