

Rückenschmerzen: Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention

Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ gründete sich im Jahr 1995 die Aktion Gesunder Rücken. Seither ist viel passiert, denn was damals im Kleinen begann, hat sich zu etwas Großem entwickelt. Nur die Ziele, die haben sich nicht verändert. Damals wie heute geht es darum, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Rückenschmerzen zu schaffen und darüber aufzuklären, wie sie sich im Alltag verhindern oder zumindest reduzieren lassen.

Um dieses Ziel zu erreichen, sammelt und bündelt die AGR seit 20 Jahren die wissenschaftlichen Erkenntnisse von unterschiedlichen medizinischen Kooperationspartnern. Dazu gehören der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, der Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner, der Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie und viele weitere medizinische und therapeutische Fachverbände. So manches, was noch vor 20 Jahren als das Non-plusultra galt, ist heute überholt. Immer besser verstehen wir, wie unser Halteapparat funktioniert, was er mag, was er braucht, was ihm gut tut. Und was genauso wichtig ist: Was er nicht mag und was ihm nicht gut tut.

Das gesammelte Expertenwissen dient heute mehreren Zwecken: Es ist die Basis für neue Produktentwicklungen, die Grundlage zur staatlich anerkannten Weiterbildungsmaßnahme für Ärzte und Therapeuten sowie Ratgeber für Betroffene und Redaktionen.

Denn Rückenschmerzen sind nach wie vor die Volkskrankheit Nummer 1. Sie verursachen allein in Deutschland jährlich Kosten in Milliardenhöhe.

Die Gründe für Rückenbeschwerden sind vielfältig. Das größte Problem ist der Bewegungsmangel.

Bereits Kinder können nicht mehr rückwärts laufen, geschweige denn eine Rolle vorwärts machen. Gingen die Menschen noch vor 50 Jahren durchschnittlich bis zu 10.000 Schritte pro Tag zu Fuß, sind es heute weniger als 1.000. Die Folge: Die Muskulatur verkümmert und ist nicht mehr stark genug, um uns aufrecht zu halten. Hinzu kommen Fehlhaltungen und ein-

seitige Belastungen am Arbeitsplatz, aber auch zu Hause: durch unergonomische Sitzmöbel, durchgelegene Betten, unzureichend einstellbare Autositze und Fahrräder sowie ungeeignetes Schuhwerk. Ein weiteres Problem sind die zunehmenden psychischen Belastungen. Denn wie wir heute wissen, verursachen Stress, Ängste oder Depressionen körperliche Beschwerden – vor allem Rückenschmerzen.

Das alles müsste nicht sein, denn es stehen heute effektive Präventionsmöglichkeiten zur Verfügung. Ideal ist ein ganzheitliches Konzept, bei dem die Muskeln gekräftigt und gedehnt, Fehlbelastungen vermieden, der Alltag rückenfreundlich gestaltet sowie Stress und psychische Belastungen reduziert werden.

Wichtig: Stets in Bewegung bleiben

Auch wenn es paradox klingt, und jeder sich am liebsten schonen möchte, heißt die Devise bei Rückenschmerzen: Immer in Bewegung bleiben! Weil schon eine Woche Bettruhe die Muskelkraft um 25 Prozent reduziert, weil die Bandscheiben abflachen und die Knochen spröder werden. Ein inaktiver Rücken verliert seine Stabilität, seine Festigkeit und seine Beweglichkeit. Hinzu kommt, dass Bewegungsarmut zu Übergewicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Genügend Gründe also, um aktiv zu bleiben oder wieder zu werden.

Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Am besten alle zwei Tage, 30 bis 40 Minuten reichen schon aus. Hinzukommen sollten kleine Bewegungseinheiten – also Treppen laufen statt Fahrstuhl fahren, kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, den Bus oder die U-Bahn eine Station früher verlassen. Gut sind auch einfache Entspannungsübungen oder ein wenig Gymnastik am Arbeitsplatz. Als Lohn für diese kleinen Mühen winkt ein schmerzfreier Rücken.

Verhältnisprävention

Ein weiterer Baustein in Sachen Prävention und Therapie von Kreuzschmerzen ist die rückengerechte Verhältnisprävention – also die

Ursachen von Rückenschmerzen



Die Ursachen für die Entstehung von Rückenschmerzen sind vielfältig. Neben mangelnder Bewegung, Fehlhaltungen und einseitiger Belastung spielt vor allem das persönliche Umfeld am Arbeitsplatz und zu Hause eine entscheidende Rolle.

Schaffung eines rückenfreundlichen Umfeldes. Rückenfreundlich bedeutet, dass sich Alltagsprodukte, wie Stühle, Polstermöbel, Büroarbeitsplätze, aber auch Fahrräder, Autositze und Bettsysteme, individuell einstellen und an die körperlichen Voraussetzungen des Benutzers anpassen lassen. Optimal angepasste Gegenstände, mit denen man sich täglich in den eigenen vier Wänden oder bei der Arbeit umgibt, können nachweislich Verspannungen, Muskelverhärtungen und Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verhindern.



Schon Kinder leiden

Besonders erschreckend ist, dass immer mehr Kinder Rückenprobleme haben. Die Gründe: Die Kleinen treiben immer weniger Sport, dafür sitzen sie durchschnittlich neun Stunden täglich. Man unterschätzt, dass auch die Kleinen empfindlich auf Fehlbelastungen reagieren. Wachstums- und Entwicklungsprozesse sind noch nicht abgeschlossen und ungeeignete Schulmöbel können zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen. Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e. V. in Wiesbaden leiden 48 Prozent aller 11- bis 14-Jährigen unter Haltungstörungen, 44 Prozent aller Viertklässler klagen gelegentlich und 8 Prozent der Viertklässler sogar ständig über Rückenschmerzen. Um Rückenproblemen bei Kindern vorzubeugen und zu begegnen, sollte sowohl aktive Bewegung in den Tagesablauf integriert als auch Wert auf einen rückenfreundlichen Kinderarbeitsplatz gelegt werden (mehr dazu auf der Seite 30 – Aktion Gesunder Kinderrücken).

Starke Muskeln sind die beste Medizin

Der beste Schutz vor Rückenschmerzen sind starke Muskeln. Vor allem die tiefliegenden

Rückenmuskeln verleihen der Wirbelsäule ihre Stabilität. Sie bestehen aus kurzen, aber kräftigen Muskeln, die gerade, schräg oder auch diagonal von Wirbelkörper zu Wirbelkörper ziehen und genau sie sind es, die hauptverantwortlich für einen gesunden Rücken sind. 80 Prozent aller Kreuzschmerzen sind darauf zurückzuführen, dass diese Muskeln zu schwach sind. Ärzte bezeichnen diese tiefliegenden Kraftpakete als autochthone Muskulatur. Sie ist vom Willen unabhängig und balanciert unseren Körper aus, ohne dass wir es merken. Die speziellen Stützbänder arbeiten immer im Duo: Während ein Muskelstrang zieht, gibt sein Gegenspieler haltend nach – und umgekehrt. Mit herkömmlichem Krafttraining lassen sie sich leider nicht trainieren. Deshalb können auch Bodybuilder unter Rückenschmerzen leiden. Was diese Muskeln aber mögen, sind kleine Drehbewegungen und Vibrationen sowie Koordinations- und Balanceübungen. Die Sportgerätehersteller haben darauf reagiert und bieten Produkte an, die speziell die autochthone Muskulatur trainieren. Einige davon sind so gut, dass sie das AGR-Gütesiegel tragen.

Neben den kleinen, tiefliegenden Muskeln gibt es noch eine weitere Muskelgruppe, die entscheidenden Einfluss auf die Rückengesundheit hat: die Bauchmuskeln. Diese Kraftpakete bestehen aus zwei Gruppen: der geraden und der schräg verlaufenden Muskulatur. Die geraden Muskeln helfen dem Rumpf sich zu beugen. Die schrägen Muskeln wirken direkt auf die Wirbelsäule ein und stabilisieren sie. Damit sie diese Aufgabe erfüllen können, sollten sie intensiver trainiert werden als die geraden. Auch dafür gibt es einige sehr gute AGR-zertifizierte Produkte.

Rückenschmerz und Stress – zwei gute Bekannte

Dipl.-Psych. Fredi Lang

„Ich glaub, ich krieg einen Schlag ins Kreuz! Mir wird ganz flau. Ich fühle mich so steif und schlapp!“ Ohne sichtbare mechanische Gefährdungen können Belastungen so schwer sein, dass wir beispielsweise plötzlich mit Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen, Hörbeschwerden oder mit Magen-Darm-Verstimmungen reagieren. Die Ursachen liegen in einem weitgehend unsichtbaren Bereich, im psychischen. Eine Treppe kann durch einen Handlauf gesichert, ein Arbeitsstuhl auf die Körpermaße eingestellt, ein Bett zonenweise verstellt werden – die Veränderung einer Organisation von eingefahrenen Abläufen und Gewohnheiten und die Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen und Ressourcen erfordern ganz andere Strategien.

Es geht um psychische Belastungen und damit verbundene körperliche Reaktionen, z. B. bei andauernder Überforderung. Rückenbeschwerden sind dann eine sehr häufige Belastungsreaktion und zugleich Warnhinweis zur Selbstfürsorge.



Foto: © contrastwerkstatt – fotolia

Fit im Job – von Kopf bis Fuß

Zur Vermeidung und Verringerung psychisch bedingter Beschwerden und nachfolgender Erkrankungen bei der Arbeit zählen insbesondere auch Maßnahmen der **persönlichkeits- und gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung**. Belastungen und Ressourcen müssen in ausgewogenem Verhältnis zueinander stehen. Die erfolgversprechenden Elemente auf der betrieblichen Ebene sind unter anderem:

- ▶ Schaffen angemessener Arbeitsinhalte und Arbeitsmengen
- ▶ Ermöglichen zeitlicher und fachlicher Handlungsspielräume
- ▶ Anbieten von Möglichkeiten zur Qualifikation und Weiterentwicklung
- ▶ Schaffen und Pflegen eines guten Betriebsklimas, beispielsweise durch Partizipationsmöglichkeiten, Transparenz der Abläufe und Entscheidungen
- ▶ Angemessene Gratifikationen und wertschätzender Führungsstil
- ▶ Durchführen von Wirkungskontrollen
- ▶ Kontrolle der Maßnahmen durch Vorgesetzte
- ▶ Umgang mit Stress und eigenen Ansprüchen
- ▶ Belastungs- und Zeitmanagement
- ▶ Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- ▶ Dauerhafte Verhaltensänderungen, um die eigene Ressourcenförderung zu verbessern, etwa im Kontext von Entspannung
- ▶ Integration von mehr Bewegung etc.

Basierend auf der Schmerzerfahrung entwickelt sich allerdings häufig ein Verhalten der Bewegungsvermeidung. Zur Veränderung der schmerzfördernden Konstellation ist es notwendig, diejenige psychologische Einstellung, die sich kontraproduktiv auf das Bewegungs- und Freizeitverhalten und somit auch negativ auf den Rückenschmerz auswirkt, zu überwinden und nachhaltig zu verändern.

Dauerhafte Überforderung und geringe Handlungsspielräume oder geringe Akzeptanz und Wertschätzung bringen jeden aus dem Gleichgewicht. Gleichzeitig können steigende psychische Anstrengungen, die gern als Stress bezeichnet werden, den Eindruck vermitteln und verstärken, dass man zunehmend weniger für die Anforderungen der Arbeit und andere Umstände des Lebens gewappnet ist. Wenn ein Mensch ausgeglichen ist und sich seinen Aufgaben gewachsen fühlt, empfindet er unspezifische Rückenbeschwerden entweder gar nicht, als wesentlich weniger problematisch oder sie gehen deutlich rascher vorüber. Menschen, die angeben unter Stress zu stehen, haben wesentlich größere körperliche Beschwerden.

Das Besondere am Thema „Psychische Gesundheit“: Sind Rückenbeschwerden aufgrund vielfältiger Ursachen entstanden und nicht auf ein einmaliges Ereignis zurückzuführen, sollte der psychischen Verfassung Aufmerksamkeit geschenkt werden. Körperliches und psychisches

Wohlbefinden gehören zusammen und wirken aufeinander.

Trotz der Erfolge der Rückenpioniere, unter anderem der Integration ergonomischer Verhältnisprävention in die Arbeitswelt, zeigen die gesicherten Erkenntnisse und die Krankheitsartenstatistik in Deutschland, dass Beschwerden aufgrund psychischer Belastungen und deren Wechselwirkung mit physischen Beschwerden zunehmen. Im Job hilft der ergonomische Stuhl allein nicht, um dauerhafte Prävention zu betreiben. Ist beispielsweise das Arbeitsklima schlecht, fehlen Rückmeldungen zur geleisteten Arbeit, sind die Qualifizierungsmöglichkeiten eingeschränkt, können unspezifische Rückenschmerzen symptomatische Folgen sein.

Fit fürs Leben? Nicht verzagen – Fachmann fragen!

Nicht ohne Grund beschäftigen sich Spezialisten mit den vielfältigen Facetten psychischer Gesundheit und der Prävention von Beschwerden und Störungen. Effektive Lösungen für die unterschiedlichen und komplexen Zusammenhänge liegen nicht einfach auf der Hand. Vielmehr ist eine psychologisch kompetente Beratung und gemeinsame Klärung der individuellen Konstellation erforderlich, um maßgeschneiderte Lösungswege zu entwickeln.

Wenn das Gefühl von hoher Beanspruchung alltäglich wird und Rückenbeschwerden häufiger oder länger andauernd auftreten, kann eine Beratung der erste Schritt zur Veränderung sein. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. kooperiert seit 2008 mit dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. Es wird empfohlen, sich bei Bedarf nur an Diplom-Psychologen oder psychologisch vertieft ausgebildete Fachleute mit gleichwertigen Psychologieabschlüssen zu wenden. Online-Register von spezialisierten Psychologen (z. B. Gesundheitspsychologie, Stressbewältigung, Entspannung, Coaching) finden Sie im Internet unter:

www.bdp-verband.de/service/anbieter

Zur Person

Dipl.-Psych. Fredi Lang, Master Public Health, ist seit über 15 Jahren im Themenfeld Prävention und Gesundheitsförderung, insbesondere bei gesundheitlichen und psychischen Belastungen, aktiv. Weitere Aufgabengebiete lagen in den letzten Jahren in den Bereichen „Ethische Fragen im psychologischen Handeln“, „Qualitätssicherung in der psychologischen Diagnostik“ allgemein und in der Personalauswahl im Besonderen.

Ein Schwerpunkt seiner aktuellen Tätigkeit beim Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. ist der Bereich „Gesunder Arbeitsplatz durch Betriebliches Gesundheitsmanagement“.



AGR-Gütesiegel

Orientierungshilfe von Medizinern

„Geprüft & empfohlen“

Kommen wir nun zum AGR-Gütesiegel. Es ist entstanden in Zusammenarbeit mit den beiden führenden Rückenschulverbänden Deutschlands: dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.



Beide Verbände stellen ein unabhängiges Prüfungskomitee zusammen. Es besteht aus einem multidisziplinären Expertenteam, also aus Medizinern und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen. Dieses Gremium erarbeitet und überprüft die fachlichen Anforderungskriterien an rückengerechte Produkte. Es berücksichtigt dafür aktuelle Forschungsergebnisse und achtet vor allem auf den ergonomischen und medizinischen Nutzen. Nur wenn das Produkt wirklich der Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen dient, bekommt es das AGR-Gütesiegel. Denn fest steht: Rückengerechte Alltagsprodukte sind ein wichtiger Baustein präventiver und therapeutischer Maßnahmen.

Die rückengerechten Produkte, Tipps und Ratschläge der AGR sollen die Menschen 24 Stunden, rund um die Uhr begleiten. Betten und Stühle, Möbel und Autositze, Gartengeräte, Industrieprodukte und Sportgeräte, ja sogar Computerspiele, tragen mittlerweile das begehrte AGR-Gütesiegel. Und das zu Recht, weil sie die strengen Anforderungskriterien erfüllen.

Das AGR-Gütesiegel ist inzwischen über die Grenzen des Landes hinaus eine anerkannte und sinnvolle Hilfe. Mit dem Gütesiegel ausgezeichnete Produkte helfen Rückenschmerzen zu vermeiden oder deutlich zu mindern. Es ist unverwechselbar dem Produkt zugeordnet, eine unrechtmäßige Verwendung somit nicht möglich. Nicht ganz ohne Stolz können wir zudem vermelden, dass

80%
der Bevölkerung
leiden unter
Rückenschmerz

das AGR-Gütesiegel von Label-online mit dem Prädikat „besonders empfehlenswert“ bewertet und von ÖKO-TEST mit dem Urteil „sehr gut“ ausgezeichnet wurde. Damit ist das AGR-Gütesiegel eine nachgewiesenermaßen seriöse Orientierungshilfe für Käufer.

Das AGR-Gütesiegel, das von der Zeitschrift ÖKO-TEST mit „sehr gut“ und vom Portal „Label-online“ des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e. V.“ mit „besonders empfehlenswert“ bewertet wurde, hilft Verbrauchern, sich beim Kauf von rückengerechten Produkten zu orientieren. Es wird ausschließlich an besonders rückengerechte Produkte verliehen, die strenge Kriterien einer unabhängigen Prüfungskommission aus unterschiedlichen medizinischen Fachbereichen erfüllen.



Die Orthopädie zum Thema Rückenschmerzen:

Rückenschmerz ist die Volkskrankheit Nummer 1, unter der 80 Prozent der Bevölkerung hin und wieder beziehungsweise dauerhaft leiden. Rund 200.000-mal im Jahr kommt es zu einem Bandscheibenvorfall, 80.000-mal greifen Chirurgen deshalb zum Skalpell. Eine groß angelegte Befragung der AGR unter 1.000 Orthopäden kam zu weiteren Ergebnissen: 52 Prozent der befragten Mediziner gaben an, dass sich die Zahl der Patienten mit dem Symptom Rückenschmerz in den letzten fünf Jahren vergrößert hat. 71 Prozent der befragten Ärzte behandeln täglich mehr als 20 Patienten mit Rückenschmerzen, weitere 14 Prozent haben zwischen 16 und 20 Rückenpatienten pro Tag in ihrer Praxis. Zu



den am häufigsten genannten Beschwerden zählten Ischialgien, Lumbalgien, Cervikal-syndrome, Osteoarthritis, Osteoporose und Fehlhaltungen. Erste zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Das Krankheitsbild Rückenleiden hat sich zwar nicht verschlimmert, die Menge der Fälle aber hat dramatisch zugenommen.

Stimme zum Gütesiegel



„... zu Ihrer Initiative und Realisierung des AGR-Gütesiegels möchte ich Ihnen, auch im Namen des Gesamtvorstandes der Bürger Initiative Gesundheit e.V., gratulieren.“

„Die Menschen sind aufgrund unserer Lebensbedingungen immer stärker bedroht von Übergewicht. Das gepaart mit unzureichender Bewegung und mangelnder Aufklärung führt zu chronischen Krankheiten. Der Rücken ist hier besonders betroffen. Zur Vermeidung dieses Problems, zur Linderung von Beschwerden sowie zur Verbesserung der Lebensqualität ist ein hoher und nachweisbarer Qualitätsstandard unabdingbar.“

Zur Person:

Wolfram-Arnim Candidus, Präsident der Bürger Initiative Gesundheit e.V.
www.buerger-initiative-gesundheit.de

Hauptursache: äußere Einflüsse

Doch woran liegt das? Was sind die Ursachen? Fast die Hälfte der befragten Orthopäden

Stimme zum Gütesiegel



„Das AGR-Gütesiegel hat sich als feste Größe zur Beratung bei Servicefragen, die im Zusammenhang mit Rückenprävention und -therapie stehen, etabliert. Nicht nur für uns Ärzte ist dieses AGR-Gütesiegel ein Garant für eine qualitativ hochwertige Beratung von Patienten geworden. Im Wesentlichen kommt es auf die Vermeidung von Rückenschmerzen an und hierzu leistet AGR einen großen Beitrag.“

Zur Person:

Dr. med. Reinhard Schneiderhan,
Präsident Wirbelsäulenliga e.V.
www.wirbelsaeulenliga.de

gab an, dass äußere Einflüsse schuld seien. Rund 50 Prozent der Patienten leiden unter diesen sogenannten expositionsbedingten Rückenschmerzen. Zu den äußeren Ursachen zählen die Mediziner in erster Linie eine monotone Körperhaltung durch stundenlanges Sitzen auf ungeeigneten Stühlen. Der dadurch bedingte Bewegungsmangel lässt die Muskeln verkümmern, es kommt zu Fehlbelastungen, Verspannungen und schließlich zu Rückenschmerzen. Eine weitere zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Schuld an Rückenschmerzen sind immer öfter Umwelt- und Umfeldfaktoren. Dazu gehören vor allem Stress und psycho-soziale Überlastung. Beides führt ebenfalls zu Verspannungen und Fehlhaltungen.

Ergonomische Hilfsmittel entscheidend für Therapieerfolg

Was also tun? Für 80 Prozent der befragten Orthopäden spielt die Physiotherapie eine entscheidende Rolle bei der Behandlung. Zur

Vorbeugung eignen sich vor allem Rückenschulen. Ganz wichtig ist dabei allerdings die Bereitschaft des Patienten, sein Krankheitsbild durch entsprechende Hilfsmittel positiv zu beeinflussen. 90 Prozent der befragten Mediziner sehen die Bereitschaft zur Nutzung solcher Hilfsmittel als wesentlichen Erfolgsfaktor ihrer Therapie an. 96 Prozent der Orthopäden empfehlen deshalb gezielt die Anschaffung ergonomischer Hilfsmittel unter Nennung von Produktnamen.

Geprüfte Hilfsmittel werden empfohlen

Die Aufgeschlossenheit der Mediziner, ihren Patienten therapiebegleitende Hilfsmittel zu empfehlen, steigt nochmals signifikant an, sobald diese Hilfsmittel entsprechend geprüft wurden. In der Fragestellung wurde konkret das AGR-Gütesiegel als Verbraucherinformation genannt. 71 Prozent der befragten Orthopäden sind zur verstärkten Empfehlung von derartig geprüften Hilfsmitteln bereit. 24 Prozent erklären ihre grundsätzliche Offenheit dafür, möchten aber genauere Informationen.

AGR-Gütesiegel Die Spezialisten sagen:

Dr. med. Bernd Reinhardt und Prof. Dr. med. Erich Schmitt

Das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. bietet dem Verbraucher eine grundlegende und wertvolle Orientierungshilfe bei der Suche nach rückenfreundlichen Produkten unterschiedlichster Art. Ärzten und Therapeuten dient es als Basis für Empfehlungen, die sie ihren Patienten geben. Studien belegen, wie sinnvoll ein rückengerechtes Umfeld ist. Ziel des Gütesiegels ist die vorbeugende und nachsorgende Förderung der Gesundheit unserer Mitmenschen. Möglich wird das durch die Schaffung eines immer größer werdenden Angebotes rückenfreundlicher Produkte. Ein ergonomisches Produkt trägt wesentlich dazu bei, die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit eines jeden Menschen zu erhöhen. Es kommt nachweislich sehr viel seltener zu Rücken- und Gelenkproblemen.

In den vergangenen 20 Jahren wurden weit über 500 Produkte erfolgreich geprüft, einen aktuellen Überblick erhalten Sie in dieser Broschüre.

Das multidisziplinäre Expertenteam verfolgt hohen Anspruch: Es geht um die Auswahl

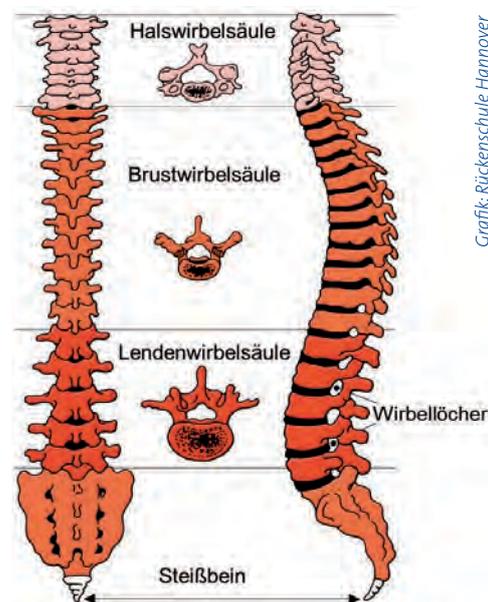
rückenfreundlicher Produkte und welche Anforderungskriterien sie jeweils erfüllen müssen. Nur Produkte, die diesen umfassenden Prozess erfolgreich durchlaufen, erhalten das AGR-Gütesiegel. Der jeweilige Hersteller muss zudem strenge rechtliche Auflagen erfüllen. Führt er an einem Produkt eine Änderung durch, muss er es einer Nachprüfung unterziehen lassen. Ändern sich medizinische Erkenntnisse, kann dies zum Entzug des Siegels führen. Durch das intensive Prüfungsverfahren in Verbindung mit strengen Auflagen wird die inhaltliche Qualität des AGR-Gütesiegels verlässlich und dauerhaft sichergestellt.

Was ist ein rückengerechtes bzw. rückenfreundliches Produkt?

Diese Frage lässt sich mit einer Definition am besten beantworten: Rückengerechte oder rückenfreundliche Produkte liefern durch ihre ergonomische Bauart und Funktion die Voraussetzung, die menschliche Wirbelsäule und die großen Gelenke gesundheitsfördernd zu beeinflussen. Um noch besser zu verstehen, was das bedeutet, schauen wir uns die Anatomie und Funktion der menschlichen Wirbelsäule noch einmal etwas genauer an.

Man unterteilt die Wirbelsäule in drei Bereiche: sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel und fünf Lendenwirbel.

Nicht mehr beweglich, aber fester Bestandteil der Wirbelsäule sind zudem das Kreuzbein und das Steißbein. Von vorne betrachtet hat die Wirbelsäule idealerweise die Form einer geraden Linie, von der Seite betrachtet weist sie eine doppelte S-förmige



Grafik: Rückenschule Hannover

Zur Person

**Prof. Dr. med.
Erich Schmitt**

Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., Facharzt für Orthopädie und physikalische Medizin (em.), langjähriger Leiter der Abteilung für Wirbelsäulenorthopädie an der Orthopäd. Uniklinik Frankfurt am Main.



Krümmung auf. Als Lordose bezeichnen Experten die natürliche Krümmung der Wirbelsäule im Bereich des Nackens und der Lende. In diesen Bereichen ist die Wirbelsäule nach vorne gebogen. Als Kyphose bezeichnen sie die natürliche Krümmung der Brustwirbelsäule. Hier ist sie nach hinten gebogen. Sowohl bei der Lordose als auch bei der Kyphose handelt es sich um einen Geniestreich der Evolution. Denn durch die Krümmungen kann die Wirbelsäule Belastungen viel leichter abfedern.

Zahlreiche Bänder und eine genial konstruierte Muskelhülle schützen die aufeinander gestapelten Bausteine. Ohne die Bänder und Muskeln, die von jedem Wirbel ausgehen, gäbe es nämlich keinen Halt für die Wirbelsäule. Bewusstes An- und Entspannen der Schultergürtel-, Bauch- und Rückenmuskulatur koordiniert unseren Gang und unsere Haltung. Der alles entscheidende Konstruktionsvorteil der Wirbelsäule sind die beweglichen Segmente zwischen den 24 Wirbelkörpern: die Bandscheiben.

Sie lassen uns hüpfen und tanzen, laufen und gehen und obwohl das zu Stauchungen führt, ist das nicht weiter schlimm, denn der Körper hat mit den Bandscheiben clever vorgesorgt. Sie bestehen aus einem faserigen Ring (Anulus fibrosus) und einem gallertartigen, hauptsächlich mit Wasser gefüllten Kern, dem Nucleus pulposus. Dieser Kern ermöglicht den rund zehn Millimeter dicken Puffern, sich wie ein flüssiges Kugellager zu bewegen. Das Besondere an den Bandscheiben ist ihr Saug-Druck-Mechanismus, mit dem sie sich ernähren. Er kann mit dem Prinzip eines Schwammes verglichen werden. Wenn wir tagsüber sitzen, gehen oder laufen, drückt

das Körpergewicht auf die Bandscheiben und presst die Flüssigkeit aus dem Kern nach außen. Werden die Bandscheiben entlastet, etwa im Schlaf, nehmen sie wieder Flüssigkeit auf. Durch diesen Wechsel werden die Bandscheiben mit den so wichtigen Nährstoffen versorgt und entschlackt. Nur wenn sich ausreichend Flüssigkeit im Bandscheibenkern befindet, kann dieser Prozess ablaufen. Bei jungen Menschen liegt der Wasseranteil noch bei 90 Prozent, bei einem 60-Jährigen noch etwa bei knapp 70 Prozent. Bis zu zwei Zentimeter kann die Wirbelsäule im Laufe eines Tages schrumpfen. Das ist aber nicht schlimm, denn nachts, wenn wir

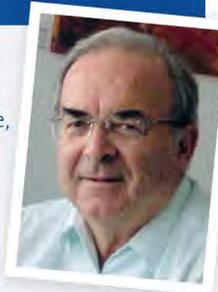
**Höhere
Zufriedenheit am
Arbeitsplatz durch
rückengerechte
Sitzmöbel**

stark einschränken. Deshalb spielen neben einer guten medizinischen und physiotherapeutischen Betreuung auch rückengerechte oder rückenfreundliche Produkte eine besondere Rolle. Denn sie sollen zum einen helfen das persönliche Umfeld rückenfreundlicher zu gestalten, zum anderen die Rückengesundheit fördern. Ein rückenfreundliches Umfeld besteht beispielsweise aus ergonomisch gestalteten Sitzmöbeln. Manche dieser Möbel fördern das dynamisch bewegte Sitzen, andere die Steh-Sitz-Dynamik, auf die später noch genauer eingegangen wird. Selbst Autositze, Polster- und Campingmöbel können heute rückenfreundlich gestaltet sein und deshalb tragen manche von ihnen zu Recht das AGR-Gütesiegel. Auch viele Firmen haben das Potenzial rückengerechter Produkte mittlerweile entdeckt. Heute gibt es ergonomische Industriearbeitsplätze, Handwerkssauger, Palettenumreifungsmaschinen, Transport- und Arbeitstische und vieles mehr. Denn Studien zeigen ganz eindeutig, dass die Zufriedenheit und die Produktivität dadurch deutlich steigt, die Zahl der Krankmeldungen aufgrund von Rückenschmerzen dramatisch sinkt.

Zu den Produkten, die die Rückengesundheit fördern, gehören vor allem ausgeklügelte und vielseitig einsetzbare Trainingsgeräte, aber auch computergestützte Therapie- und Bewegungsprogramme.

Zur Person

**Dr. med.
Bernd Reinhardt**
Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Chiropraktik, Badearzt, nebenberuflicher Betriebsarzt (em.), Mitbegründer der Rückenschulbewegung bundesweit, Initiator und langjähriger Vorsitzender des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V., Autor und Herausgeber mehrerer Fachbücher und vieler wissenschaftlicher Artikel zum Thema Rücken. Beratende Funktionen in der Industrie und in arbeitsmedizinischen Instituten.



liegen und kein Druck auf ihnen lastet, saugen sich die Puffer wieder voll. Somit sind die Bandscheiben das größte Selbstversorgungssystem unseres Körpers.

**Weniger
Krankmeldungen
durch ein
rückenfreundliches
Arbeitsumfeld**

Wichtig dabei: Die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte darf man nie getrennt betrachten, die Wirbelsäule ist ein Gesamtkomplex. Bei einer Funktionsstörung einzelner Abschnitte reagiert sie als Organ. Das bedeutet, dass sich Störungen im Bereich der Lendenwirbelsäule bis in die Halswirbelsäule hinein auswirken können und umgekehrt.

Rückenschmerzen können sehr schmerzhaft sein und die Lebensqualität der Betroffenen