

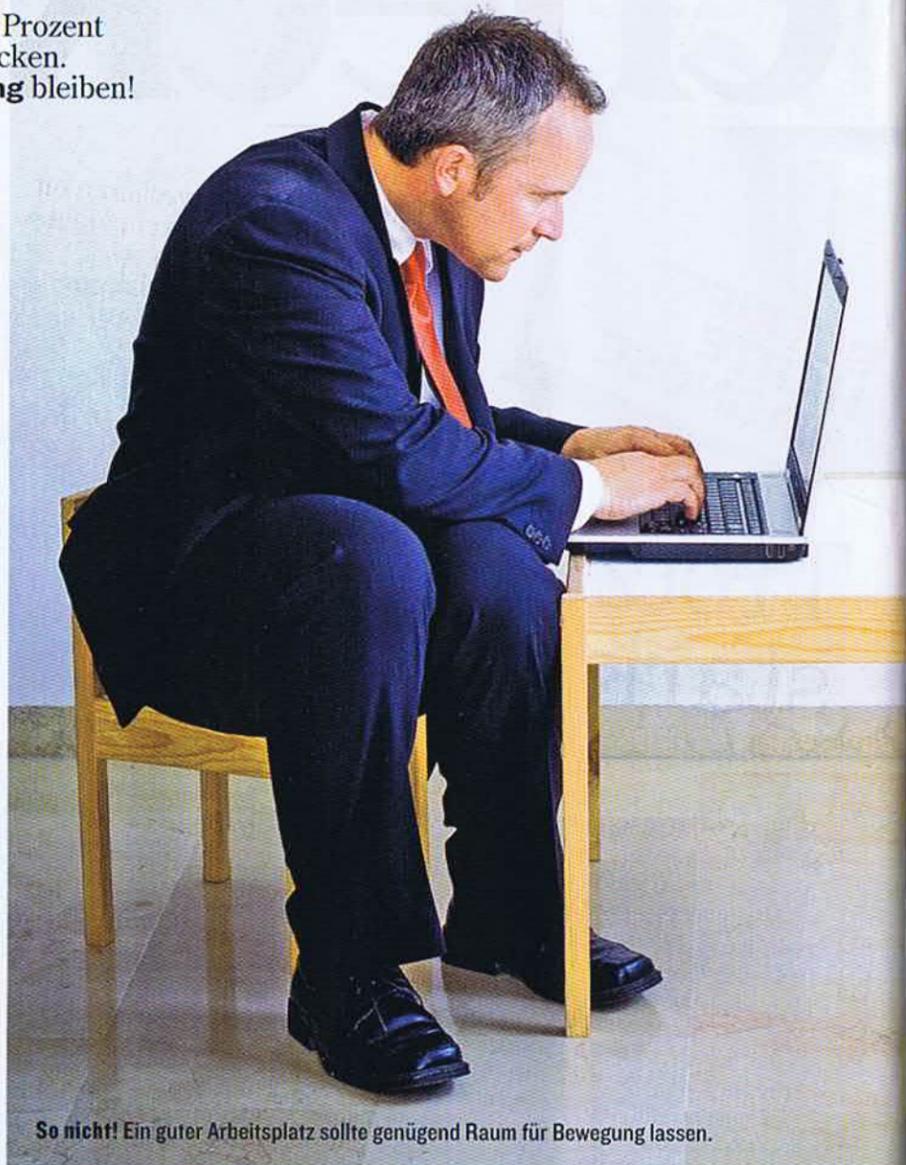
Das Büro mit dem Rücken

Bei der Arbeit sitzen wir etwa 85 Prozent der Zeit – das schlägt auf den Rücken. Die Lösung: immer in **Bewegung** bleiben!

Text **NATHALIE BECK**

Jeden Tag sitzen wir uns krank! 80 Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer leiden irgendwann mal in ihrem Leben an Rückenbeschwerden. Kein Wunder: Vielen fehlt nach einem anstrengenden Bürotag die Lust und Zeit, Sport zu treiben. Folge: Unser Körper wird einseitig beansprucht, die Muskulatur bildet sich entsprechend zurück. Das schwächt auch die Rückenmuskulatur: Die Wirbelgelenke werden weniger gut geführt, es kann zu lokalen Überlastungen, Schmerzen oder gar zu einer Entzündung kommen. Oft entwickelt sich auch eine andauernde Spannung der Muskulatur.

«**Rückenschmerzen entstehen** zu etwa 95 Prozent aus einer solch gleichbleibenden, andauernden Spannung der Muskulatur heraus, wodurch ein Ungleichgewicht der Bauch- und Rückenmuskulatur entsteht», erklärt Dr. Thomas P. Egloff, Spezialist für Wirbelsäulenmedizin. «Einfache Rückenschmerzen vergehen in den meisten Fällen innerhalb von drei Wochen von selbst. Hierbei hilft vor allem Bewegung im Alltag.» Es kann schon helfen, statt den Lift die Treppe zu nehmen, eine Busstation früher auszusteigen und den Rest zu Fuss zu gehen. Oder einfache Kraftübungen in den Alltag zu integrieren: Stehen Sie zum Beispiel beim Zähneputzen immer wieder auf die Zehenspitzen.



So nicht! Ein guter Arbeitsplatz sollte genügend Raum für Bewegung lassen.

Langes Verharren in der gleichen Position ist eindeutig schädlich. Denn die Bandscheiben ernähren sich nach dem Schwammprinzip. Im entlasteten Zustand nimmt die Bandscheibe Nährstoffe wie Zucker, Eiweiss und Salz auf. Wird sie belastet, gibt sie diese an die Umgebung ab. Dieser Pumpmechanismus erhält die Bandscheiben gesund. Deshalb ist es wichtig, dass der Stuhl individuell angepasst ist und Ihnen viel Bewegung gewährt. Konkret: Ist die Sitzhöhe richtig eingestellt, liegen Ihre Unterarme locker auf der Tischplatte. Die Sitzfläche muss zwei bis drei Fingerbreit vor der Kniekehle enden. Versuchen Sie so viel wie möglich im Stehen zu erledigen.

Sportliche Aktivität kann zusätzlich helfen, diesen einfachen Rückenschmerzen vorzubeugen. Finden Sie heraus, was Ihnen am meisten Spass macht und wie Sie dies am besten in Ihren Alltag integrieren können. Regelmässigkeit ist hier sehr wichtig: zwei- bis viermal wöchentlich 15 bis 20 Minuten für Einsteiger, 30 bis 60 Minuten für Fortgeschrittene. Zusätzliches gezieltes Krafttraining für die Bauch- und Rückenmuskulatur ist, abgesehen vom Fitness-Studio mit fachmännischer Anleitung, auch im eigenen Wohnzimmer oder in der Pause im Büro mit einfachen

Mitteln wie dem eigenen Körpergewicht, Hanteln oder Gewichtsmanschetten machbar.

Bei Rückenschmerzen, die über das Gesäss in die Oberschenkel bis zu den Knien ausstrahlen, liegt die Ursache in den Wirbelgelenken, die abnutzungsbedingte Veränderungen aufweisen und durch die fehlende Muskulatur nicht genügend stabilisiert werden können. Hier wird in der Regel als erste therapeutische Massnahme ein gezielter Muskulaturaufbau an Bauch und Rücken vorgenommen.

«**Strahlen die Schmerzen** weiter ins Bein aus oder gar bis zum Fuss, kann dies ein Hinweis auf einen Bandscheibenvorfall sein, besonders wenn sich die Schmerzen beim Liegen oder Husten verstärken. Durch den Druck der Bandscheibe auf die Nervenwurzel können sogar Teillähmungen des Fusses auftreten», sagt der Rückenspezialist. Spätestens dann sollten Sie einen Arzt konsultieren.

Wenn beim Gehen die Rückenschmerzen zunehmen oder eine Schwäche in den Beinen entsteht und dies beim Bücken oder sitzend schnell wieder besser wird, kann dies seine Ursache in einer Einengung des Spinalkanals haben (sog. Spinalstenose). Diese Symptome erfordern unbedingt einen Arztbesuch. «Eine solche Einengung des Kanals kann durch Knochenwachstum im Bereich der Wirbelgelenke oder durch eine Vergrösserung der Bandanteile in der Wirbelsäule entstehen», erläutert Dr. Egloff.

Und die Therapiemöglichkeiten?

1. Der gezielte Aufbau von Rücken- und Bauchmuskulatur bewirkt eine bessere allgemeine Führung der Wirbelsäule. 2. Eine weitere Möglichkeit sind Spritzen, die direkt in den Spinalkanal gesetzt werden. Ziel: Abschwellung der komprimierten Nerven, um mehr Platz zu gewinnen und dadurch die Beschwerden zu lindern. Jedoch führt eine konservative Behandlung nicht in jedem Fall zum Erfolg, besonders bei fortgeschrittenen Verengungen (Stenosen) des Wirbelkanals. «Hier bleibt nur der chirurgische Weg, besonders dann, wenn Lähmungen oder erhebliche Behinderungen im Alltag vorliegen», sagt Dr. Egloff.

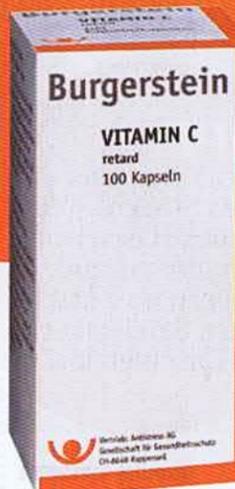


Dr. Thomas P. Egloff,
Facharzt für Orthopädie
und Traumatologie des
Bewegungsapparates in
Münchenstein BL.
www.hirslanden.ch

CHECK Das sollten Sie wissen

- ▶ **Gegen einfache Rückenschmerzen** hilft oft schon regelmässige Bewegung.
- ▶ **Sportliche Betätigung** und gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.
- ▶ **Bauen Sie einfache Bewegungs- und Kraftübungen** in Ihren Büroalltag ein. Nutzen Sie dazu Ihre Pausen, und benutzen Sie nach Möglichkeit die Treppe statt den Lift.
- ▶ **Bei Rückenschmerzen**, die in die Beine ausstrahlen und mit Gefühlsstörungen oder gar mit Lähmungen verbunden sind, sollten Sie möglichst schnell einen Spezialisten zur weiteren Abklärung aufsuchen.
- ▶ Auf www.suva.ch finden Sie unter Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz Tipps und Übungen.

Fotos: Stockphoto, Handout



Burgerstein Vitamin C retard:

Wirkt und wirkt und wirkt – 8 Stunden lang.

Gleichmässiger Schutz durch kontinuierliche Abgabe von Vitamin C während 8 Stunden. Vitamin C ist ein wichtiger Baustein für das Immunsystem.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

Tut gut. Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

www.burgerstein.ch



Natürlich –
Schönheit
auch von innen

Die erste RAUSCH
Schweizer Kräuter
Vital Kapsel



Jetzt NEU

Tipp:
3-Monats-Packung
Sie sparen CHF 15.–

Lust auf ...

- kräftiges, fülliges Haar
- geschmeidige, straffe Haut
- gesunde, starke Nägel
- Lebenskraft und Wohlbefinden



Erhältlich in Apotheken, Drogerien
und in ausgewählten Warenhäusern.

Die Kraft der Kräuter –
spürbar wirksam

www.rausch.ch