



## **AOK-Gesundheitstipp: Hilfe bei Rückenschmerzen**

Ein falscher Tritt, zu schwer gehoben oder zu lange gesessen – schon sticht es im Kreuz. Wer kennt das nicht? Rückenschmerzen sind mittlerweile eine Volkskrankheit. Knapp zwei Drittel der Deutschen sind innerhalb eines Jahres davon betroffen. Schmerzen im unteren Rücken kommen dabei doppelt so häufig vor wie Schmerzen im oberen Rücken.

Oft lösen Verspannungen der Muskulatur oder eine kurzfristige Überlastung die Beschwerden aus. Diese Schmerzen lassen sich durch mehr Bewegung und eine spezielle Rückengymnastik lindern.

### **Warum Bewegung gegen Rückenschmerzen hilft**

Die Wirbelsäule ist die Stütze unseres Körpers. Sie lässt uns aufrecht durchs Leben gehen, hält uns mobil und trägt die Last von Kopf, Rumpf und Armen. Damit sie unter dieser Belastung nicht nachgibt, wird sie von vielen großen und kleinen Muskeln gestützt. Diese schützen und stabilisieren den Rücken bei allen Bewegungen und ermöglichen beispielsweise das Heben schwerer Lasten. Durch regelmäßige Bewegung wird die Rückenmuskulatur gestärkt und leistungsfähig gehalten. So kompensiert sie teilweise die Folgen einer belastenden und sich regelmäßig wiederholenden Rückenhaltung. Häufig sind Rückenschmerzen auf untrainierte Muskeln durch zu wenig Bewegung und auf eine falsche Belastung zurückzuführen.

### **Es gibt kein falsches Bücken**

Durch ihre Form und ihren Aufbau ist die Wirbelsäule sehr beweglich. Deshalb schadet es dem Rücken nicht, wenn man sich bückt. Im Gegenteil – die Bewegung hält die Wirbelsäule flexibel. Es gibt also kein falsches Bücken. Zum Problem wird es, wenn der Rücken dabei einer lang andauernden und starken Belastung ausgesetzt ist, z. B. durch häufiges Heben sehr schwerer Lasten. Allerdings gibt es auch für solche Situationen passende Tipps, um den Rücken zu schützen:

- Lasten eng am Körper heben und tragen
- Lasten auf beide Körperseiten verteilen
- Die Muskeln anspannen, die den Rücken stabilisieren, z. B. die Bauchmuskeln

### Es gibt kein falsches Sitzen

Viele Menschen glauben, dass falsches Sitzen dem Rücken schaden kann. Das Problem ist aber weniger die Sitzhaltung, sondern das lange Verharren in derselben Position. Das führt zu einer Fehlbelastung der Muskulatur und zu Verspannungen. Dagegen hilft dynamisches Sitzen, indem Sie Ihre Sitzposition immer mal wieder ändern, regelmäßig bewusst aufstehen und sich strecken. Eine gute Gedächtnisstütze ist die 20/20/20-Regel, d. h. alle 20 Minuten kurz aufstehen, 20 Sekunden Augen entspannen und 20 Sekunden strecken. Wenn Sie länger sitzen müssen, wechseln Sie wenigstens regelmäßig die Sitzposition:

- Abwechselnd in ein Hohlkreuz und in einen Katzenbuckel gehen
- Ab und zu mit dem ganzen Gewicht gegen die Stuhllehne drücken
- Zwischendurch mit den Armen auf dem Tisch abstützen
- Gewichtsverlagerung von der einen auf die andere Gesäßhälfte

### Wie viel und welche Bewegung bei Rückenschmerzen?

Um die Rückenmuskulatur zu stärken, ist es wichtig, sich zu bewegen. Dazu sind nicht zwangsläufig spezielle Übungen gegen Rückenschmerzen erforderlich. Es hat sich gezeigt, dass vor allem Pilates, Yoga oder Gymnastik einen positiven Effekt auf die Rückengesundheit haben – besonders für Vielsitzer. Laut dem Robert-Koch-Institut (RKI) gehören zu den gesundheitsfördernden Aktivitäten aber auch Ausdauersportarten, die eine erhöhte Atem- und Herzfrequenz bewirken und mindestens 15 Minuten am Stück ausgeübt werden, etwa Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Das aktiviert die Muskulatur um die Wirbelsäule und hat darüber hinaus positive Effekte auf das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System und die psychische Gesundheit.

### Sichern Sie sich kostenfrei Ihr AOK-Fitnessband mit Trainingsanleitung!

Bewegung ist also das A und O, um die Rückenmuskulatur zu stärken. Wer Rückenschmerzen vermeiden will, muss deshalb aktiv etwas dagegen tun. Doch wie bekommt man in einer stressigen Woche auch noch Sport unter?

Damit Sie ohne großen Zeitaufwand zu Hause direkt mit ersten Übungen loslegen können, schenken wir Ihnen ein AOK-Fitband mit Trainingsanleitung. Einfach QR-Code scannen, Formular ausfüllen und Sie erhalten Ihr Fitness-Studio im Taschenformat kostenfrei per Post.

**Sichern Sie sich kostenfrei  
Ihr AOK-Fitband!**



Einfach QR-Code scannen,  
mitmachen und Sie erhalten  
unser AOK-Fitnessband mit  
Trainingsanleitung per Post.

