**Häufige Rückenbeschwerden verstehen, vorbeugen und behandeln:**

**Die Aktion Gesunder Rücken klärt auf**

Rückenbeschwerden gelten als Volkskrankheit Nummer Eins. Laut Bertelsmannstiftung haben 85 Prozent aller Erwachsenen schon mindestens einmal an Rückenschmerzen gelitten. Diese können ganz unterschiedlich lokalisiert und stark ausgeprägt sein. Zu den Risikofaktoren gehören neben Bewegungsmangel auch Übergewicht und Fehlbelastungen. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. erklärt wie es zu den häufigsten Rückenbeschwerden kommt und informiert, wie man sie behandeln kann.

1. **Nackenschmerzen**

Der Griff in den verspannten Nacken dürfte für viele zum Alltag gehören. Schuld daran sind meist Muskelverspannungen und -verhärtungen im Bereich der oberen Brustwirbelsäule und der Halswirbelsäule. Die Schmerzen in der Nackenregion entstehen häufig durch eine ungünstige Körperhaltung beim Arbeiten oder auch die intensive Nutzung des Smartphones. Tipp: Überprüfen Sie beim Arbeiten und der Smartphone-Nutzung regelmäßig Ihre Haltung. Senken Sie zum Beispiel öfter mal den Blick zum Handy, anstatt den Kopf. Ratsam ist es auch die Rückenmuskulatur mit Übungen zu kräftigen, um Beschwerden vorzubeugen. Ebenso essentiell ist ein rückenfreundlicher Arbeitsplatz - wie etwa ein Bürostuhl, der dynamisches Sitzen ermöglicht sowie ein höhenverstellbarer Schreibtisch, der gelegentliches Stehen erlaubt.

1. **Hexenschuss**

Anders als Nackenbeschwerden macht sich der sogenannte Hexenschuss meist sehr plötzlich und schon nach einer falschen Bewegung bemerkbar. Und obwohl er meist so schnell geht, wie er gekommen ist, fürchten diesen Schmerz viele. Grund sind meist verschobene bzw. blockierte Wirbelgelenke oder muskuläre Verspannungen. Das Problem: Aufgrund der starken Schmerzen nehmen Betroffene eine Schonhaltung ein, die die Beschwerden weiter verstärkt. Sinnvoller ist die sogenannte Stufenlagerung, um die schmerzende Muskulatur zu entlasten. Legen Sie Rücken und Kopf dafür flach auf einer weichen Unterlage ab. Knie und Unterschenkel werden dann auf einem Stuhl abgelegt. Knie- und Hüftgelenke sollten einen rechten Winkel bilden. Außerdem wichtig: Statt sich auf die Couch zu legen, sollten Betroffene den alltäglichen Aufgaben so gut wie möglich nachzugehen. Denn wer sich bewegt, ist nachweislich schneller wieder fit. Auch Wärme kann zur Linderung der Schmerzen beitragen, weil sie die verkrampfte Muskulatur entspannt. Sinnvoll sind zum Beispiel Auflagen mit konstant therapeutischer Wärme. Auch eine leichte Massage beim Physiotherapeuten kann für Linderung sorgen. Zur Vorbeugung empfiehlt es sich, ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren und Fehlhaltungen zu vermeiden.

1. **Bandscheibenvorfall**

Eine weitere häufige Ursache für Rückenbeschwerden ist ein Bandscheibenvorfall. Und das nicht ohne Grund: Bei über der Hälfte aller 40-Jährigen sind bereits Abnutzungen der Bandscheiben sichtbar. Im hohen Alter sind bereits 90 Prozent aller Menschen betroffen. Kommt es zum Bandscheibenvorfall, tritt der Gallertkern der Bandscheibe durch den Faserring, der ihn umgibt und drückt auf einen Nerv. Das kann starke Schmerzen und sogar ein Taubheitsgefühl in den Extremitäten verursachen. Typische Symptome sind beginnende Lähmungserscheinungen und Kribbeln in Armen und Beinen. Sind die Lendenwirbel betroffen, können Patienten sich kaum noch auf Ferse oder Zehenspitzen stellen, bei einem Vorfall in der Halswirbelsäule können Finger und Arme taub werden. Bandscheibenvorfälle können jedoch auch harmlos und fast ohne Symptome verlaufen. In mehr als 90 Prozent der Fälle ist keine Operation nötig, sondern eine konservative Therapie ausreichend. Dazu zählen in der Regel eine Kombination aus Schmerzmedikation, lokaler Infiltrationsbehandlung (Spritzen), leichter Bewegung und Physiotherapie. Auch Entspannungsübungen und Wärmeanwendungen tun dem Rücken gut. Zur Vorbeugung sind ausreichend Bewegung, sowie die Vermeidung von Fehlhaltungen und Übergewicht sinnvoll. Weitere Informationen rund um den Bandscheibenvorfall gibt es unter [www.agr-ev.de/blog/vorsicht-bandscheibenvorfall](http://www.agr-ev.de/blog/vorsicht-bandscheibenvorfall)

*Hinweis: Starke und immer wiederkehrende Beschwerden können auch auf ernsthafte, unter Umständen dringend behandlungsbedürftige Krankheiten hinweisen. Suchen Sie in diesem Fall und bei Unsicherheit einen Arzt auf.*

Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit 25 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel "Geprüft & empfohlen" dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.