

Mysterium Rückenschmerz Diese 3 unbekanntenen Ursachen sollten Sie kennen

81 % aller Deutschen leiden unter Rückenschmerzen. Das hat eine aktuelle Umfrage des Markt- und Meinungsforschungsinstituts YouGov ergeben.¹ Zu den häufigsten Ursachen gehören Wirbelblockaden, Übergewicht oder das Heben schwerer Lasten. In einigen Fällen können aber auch ganz andere, ungewöhnlichere Auslöser hinter den Beschwerden stecken. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat drei weniger bekannte Übeltäter entlarvt.

1.) Fußfehlstellungen

Bei Rückenschmerzen vermuten wohl die wenigsten ihre Füße als Schmerzverursacher. Sie bilden das Fundament des Körpers und sind täglich starken Belastungen ausgesetzt. Bei einem gesunden Fuß dämpfen das Längs- und Quergewölbe Belastungen auf die Gelenke. Bei Platt- oder Spreizfüßen hingegen ist diese Dämpfungsfunktion stark vermindert. Das belastet die Wirbelsäule stärker und kann zu Verschleißerscheinungen und Schmerzen im Rücken führen.² Aber auch die Wahl des Schuhwerkes trägt enorm zur Rückengesundheit bei.

2.) Zähneknirschen (Bruxismus)

Rund 8% der Erwachsenen knirschen regelmäßig mit den Zähnen. Betroffene pressen besonders in der Nacht Ober- und Unterkiefer mit hohem Druck aufeinander. Das Problem: Dabei wirken oft enorme Kräfte, denn der Kaumuskel ist der stärkste Muskel im Körper. Ist die Muskulatur dauerhaft stark angespannt, begünstigt das Rücken- und insbesondere Nackenbeschwerden.³

3.) Infektion der Wirbelsäule oder Bandscheiben

Eine weitere, aber sehr seltene Ursache für Rückenschmerzen sind bakterielle Entzündungen der Wirbelsäule und der Bandscheiben.⁴ Bei der sogenannten Spondylodiszitis sind Wirbel und Bandscheibe der Patienten entzündet. Die betroffenen Patienten leiden unter starken Rückenschmerzen bei Belastung ebenso wie in der Nacht. Zur Risikogruppe zählen zum Beispiel Menschen mit Diabetes, Patienten mit einer reduzierten Immunabwehr oder Patienten nach medizinischen Eingriffen an der Wirbelsäule.



© Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Tip: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Zahnarzt darüber, ob eine der genannten Ursachen Ihre Rückenschmerzen hervorrufen könnte.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter www.agr-ev.de.

1 <https://www.swisslife.de/ueber-swiss-life/presse/pressemitteilungen/newsfeed/2020/10-07.html>
2 <https://www.apotheke-adhoc.de/nachrichten/detail/panorama/rueckenschmerzen-durch-fussprobleme/>
3 <https://www.gzfa.de/diagnostik-therapie/beschwerdebilder/bruxismus-zaehneknirschen/>
4 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/175568/Akuter-lumbaler-Rueckenschmerz>