

Aua! Die Mark hat's im Kreuz

Rückenschmerzen sind der häufigsten Krankheitsgrund in Brandenburg

Die Zahlen sind erschreckend. Im Jahr 2008 klagten zwei Drittel aller Deutschen über Rückenschmerzen. So entstehen durch Rückenleiden für Patienten, Krankenkassen und Industrie in Deutschland jährlich Kosten in Höhe von bis zu 25 Milliarden Euro. Laut einer Krankenkassenstatistik sind in Brandenburg die Rückenschmerzen der häufigste Grund für Krankmeldungen.

Von Daniel Steiger

Etwa 23 Prozent aller Fehltage im Job gingen laut der Krankenkasse KKH-Allianz auf Rückenschmerzen zurück. Birgit Fiedler vom KKH-Allianz-Servicezentrum in Cottbus: „In Brandenburg werden etwa 160 000 Menschen jährlich wegen Rücken- und Gelenkerkrankungen behandelt.“

Alarmiert von solchen Zahlen wurde vor Jahren der Tag der Rückengesundheit ins Leben gerufen. Am morgigen Montag informieren Ärzte und Gesundheitsämter über Rückenbeschwerden und Therapien.

Das Motto des 2002 vom Deutschen Grünen Kreuz (DGK) initiierten Aktionstages heißt in diesem Jahr „Der Rücken beginnt im Kopf“. Frank Neumann ist leitender Sportlehrer in der Reha Vita, einer Klinik für Gesundheit und Sport in Cottbus und kennt die kleinen Tricks, die helfen, um das Zwickeln im Rücken zu lindern. Neumann: „Rückenleiden entstehen meist auf zwei Varianten. Es gibt die, die zu viel sitzen oder die, die falsch belasten.“

Der Mensch ist mit seinem Knochenbau - vor allem seiner Wirbel-

säule - an den aufrechten Gang gewöhnt. Längeres Sitzen hat die Natur für unseren Körper nicht vorgesehen. Deshalb müssen Büroarbeiter auf einiges achten:

Wer länger sitzt, sollte aufpassen, dass der Oberkörper gerade aufgerichtet ist und die Beine leicht gespreizt am Boden stehen. Diese sollten hierbei nicht verschränkt werden. Ein guter, verstellbarer Stuhl hat eine Rückenlehne, die bis unter die Schulterblätter reicht. Zudem ist regelmäßige sportliche Betätigung notwendig. Frank Neumann: „Dreimal eine halbe Stunde

in der Woche ist schon völlig ausreichend.“ Die zweite Gruppe der Rückenschmerzgeplagten ist die, die einen körperlich belastenden Beruf ausübt und dort wenig Erholungspausen findet. Auch hier machen schon kleine Tipps den Alltag etwas schmerzfreier:

Die Wirbelsäule wird entlastet, wenn man beim Bücken in die Knie geht und den Oberkörper gerade und leicht nach vorne geneigt hält. Wer besonders lange Beine hat, neigt besser den Oberkörper und stützt sich dafür mit einer Hand ab. Beim Heben von schweren Lasten sollte man versuchen, unbedingt den Rücken gerade zu halten und die Bauchmuskeln anzuspannen. So geht die Belastung nicht in den Rücken, sondern in Knie- und Hüftgelenke. Die Last sollte möglichst nahe am Körper gehalten werden. Drehbewegungen während des Hochhebens sind unbedingt zu vermeiden. Das ist Gift für die Wirbelsäule!

Auf Seite 8 finden Sie einfache Übungen für Zuhause, die den Rücken fit für den Alltag machen.

Sonnige Aussichten für Ihr Zuhause
Solaranlagen für Strom und Wärme
6. Energiemesse am 10. + 11. April
in Doberlug-Kirchhain - Süßstraße gegenüber SUN-Fankstelle



Renoc Wärme GmbH

Hauptstraße 115 • 03246 Crinitz
Telefon (035324) 612 • Fax 699
www.renoc.de



Zertifizierter Installateur