

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (1986-1987)

Heft: 15

Artikel: Hüte Dich vor Rückenschmerzen! - aber wie?

Autor: Baumgartner, Hubert

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-790304>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Hüte Dich vor Rückenschmerzen! — aber wie?

Dr. med. Hubert Baumgartner, Zürich *)

Eine 18-jährige Berufsschülerin meint: Rückenschmerzen hat man eben, das ist normal. Und wirklich verspürt eine überwiegende Zahl der Jugendlichen gelegentlich Schmerzen im Rücken, viele haben deswegen schon ärztlichen Rat gesucht. Vor Hexenschuss und Bandscheibenproblemen sind nicht einmal die sportlichen unter ihnen gefeit. Der "eingeklemmte" Nerv zeigt sich oft im besten Alter bei voller Berufstätigkeit, wogegen bei über 50-jährigen der chronische Rückenschmerz in den Vordergrund tritt.

Die Wirbelsäule schützt das empfindliche Rückenmark und die daraus heraustretenden Nerven. Mit den einzelnen Wirbelkörpern stellt sie eine bewegliche Kette dar, die untereinander mit Gelenken verbunden sind. Zahlreiche Bänder vermitteln Stabilität, kompliziert aufgebaute Muskelketten ermöglichen eine Kontrolle der Beweglichkeit. Vielfältig sind deshalb bei diesem komplizierten Aufbau des Rückens die Störmöglichkeiten im vererbten Material, bei der täglichen Funktion und unter dem Einfluss der Psyche.

Oft stellt der Hausarzt fest, dass eine Tochter "den Rücken ihrer Mutter" geerbt hat. Die gleiche Haltung, der gleiche verstärkte Rundrücken oder das Hohlkreuz findet sich bei Eltern und Kindern, so können sich ungünstige statische Wirbelsäulenformen vererben. Damit die Wirbelsäule bei jedem Schritt ihre federnde Funktion ausüben kann, nimmt sie die Form eines leicht geschwungenen S ein. Ungünstig wirkt sich ein zusammengedrücktes S mit zu tiefen Krümmungen aus, noch schlechter federt der früher als "schöner, gerader, militärischer" bezeichnete Flachrücken. Statisch ungünstig wirkt sich ebenfalls die von hinten gesehen seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule aus.

***) Dr. med. Hubert Baumgartner ist Chefarzt der Abt. Rheumatologie der Wilhelm Schulthess Klinik, Zürich**

Neben der anlagebedingten Form kann auch jener Teil der Wirbelsäule Schmerzen verursachen, welcher die einzelnen Wirbel mit ihren Gelenken und Bandscheiben bewegen soll: die Rückenmuskulatur. Nicht nur jene Muskeln, welche direkt an der Wirbelsäule angreifen, sondern auch zusätzliche Muskeln wie Gesäß-, Bauch- und Schulterblatt-Muskulatur sind verantwortlich, um den Menschen und seine Wirbelsäule entgegen der Schwerkraft aufrecht zu halten.

Ungenügendes Training und falscher Einsatz der Muskulatur können selbst bei gesunder Wirbelsäule Schmerzen verursachen. Dieses Wechselspiel zwischen statischen Elementen und Bewegungselementen kann in Form einer Waage dargestellt werden:

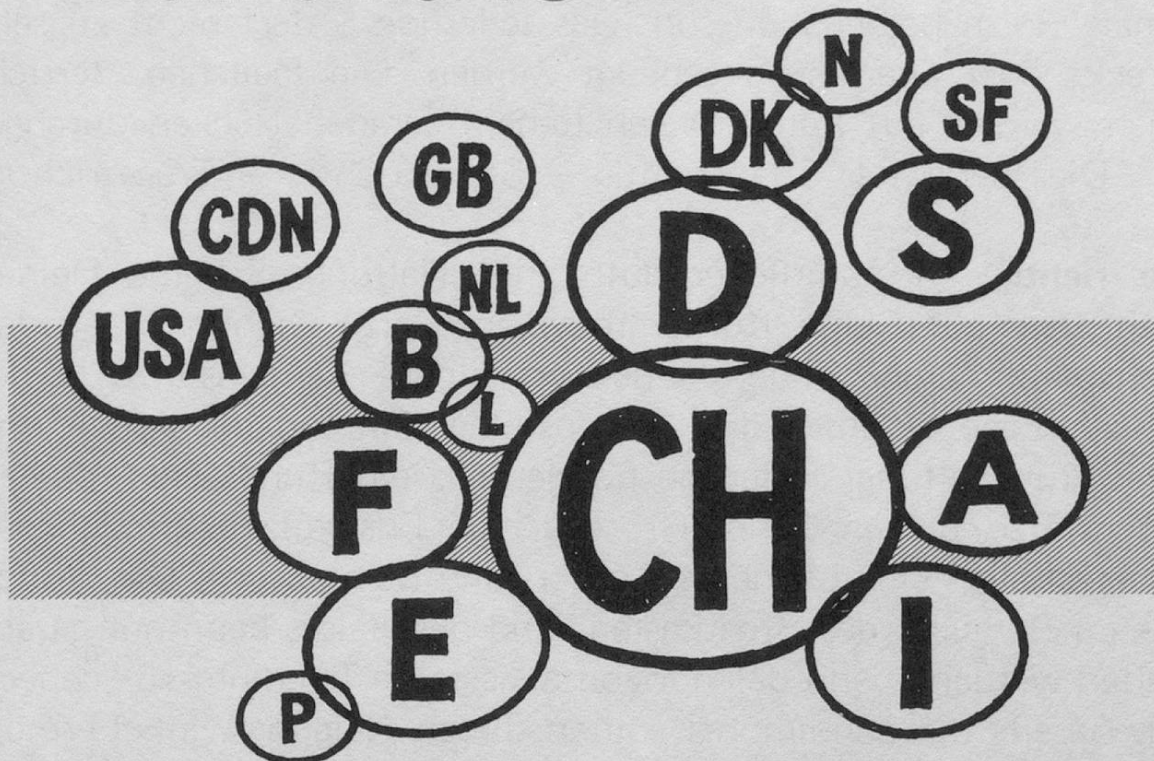
schmerzfrei fühlt sich der Mensch, wenn die Waage im Gleichgewicht steht; Rückenschmerzen entstehen, wenn eine Waage das Übergewicht erhält: so kann eine ungünstig gewachsene Wirbelsäule auch bei normal entwickelter Muskulatur Schmerzen verursachen. Nur durch besonders kräftig trainierte Muskulatur wird wieder das schmerzlose Gleichgewicht erreicht. Verständlicherweise wird die Muskulatur über die Nerven und dadurch die seelische Stimmung gesteuert und beeinflusst. Nervenerkrankungen, z.B. Lähmungen, verhindern eine normale Aktivierung der Muskulatur. Der psychische, seelische Einfluss zeigt sich im Sprachgebrauch, wenn man vom Halsstarrigen, vom Schmerzgebeugten, vom Bückling oder dem Senkrechten mit oder ohne Rückgrat spricht. Auch **psychische Störungen** können Rückenschmerzen verursachen.

Rückenschmerzen müssen nicht sein!

Immer wieder aber wird es Menschen geben, deren Rückenschmerzen häufig nur schwer zu beeinflussen sind. Dazu gehören Menschen, deren Wirbelsäule sehr stark verkrümmt ist, deren Gelenke und Bandscheiben im Bereiche der Wirbelsäule ausgeprägt degenerativ verändert sind, deren Muskeln infolge von Lähmungen zu wenig arbeiten oder deren Wirbelkörper durch Entzündung oder andere chronische Krankheiten stark schmerzhaft geworden sind.

Die überwiegende Zahl unserer Mitmenschen, die vorübergehend oder immer wieder einmal an Rückenschmerzen leiden, gehören jedoch zu jener Gruppe, welche vergessen hat, das Gleichgewicht zwischen Belastbarkeit der Wirbelsäule und Leistungsfähigkeit der Muskulatur wieder herzustellen und zu erhalten. Nicht nur mit nicht ganz normal

Nah und fern.



Typisch «Winterthur»: einfach hilfsbereit.

Schäden sollen rasch beurteilt und behoben werden. Überall – im Betrieb, bei Ihnen zuhause, in der Schweiz und im Ausland. Die «Winterthur» hat in allen Landesgegenden sachkundige, erfahrene Schadenexperten. Und sie hat ein weltweites Dienstleistungsnetz.

Bitte reden Sie mit uns.

winterthur
<i>versicherungen</i>

*Immer in Ihrer Nähe.
Auch im Ausland.*

gewachsener Wirbelsäule, sondern auch bei beginnenden Überbelastungsschäden und zunehmendem Alter gilt es darauf zu achten, die Rückenwaage im Gleichgewicht zu halten. Dafür gelten folgende Regeln:

als Grundsatz gilt, dass der Rücken in sämtlichen Situationen seine normale Form beibehalten soll. Das federnde S darf nicht zu sehr gestreckt oder übermässig gebeugt werden. Die täglichen Verrichtungen werden mit konstant gehaltenem geraden Rücken durchgeführt. Dies bedeutet: Sitze richtig — Stehe richtig — Trage richtig.

Sitze richtig, in natürlicher aufrechter Haltung. Stimme Deinen Arbeitsplatz auf Deine Körpergrösse ab. Setze Dich nahe an den Arbeitsplatz heran. Fixiere eine verstellbare Lendenstütze in der richtigen Lage. Benutze die Lendenstütze während der Arbeit und in der Ruhehaltung. Befestige nötigenfalls ein Rundkissen, das als Lendenstütze dienen kann. Grossflächige Fussstützen ermöglichen in vielen Fällen eine bequeme Körper- und Beinhaltung. Die Wirbelsäule im Bereiche des Brustkastens und des Halses kann nur gerade gehalten werden, wenn der horizontal gestellte Tisch um 16° geneigt wird. Bereits die Schulmöbel sollten diesen Neigungswinkel ermöglichen, damit die Schulkinder nicht mit der Nase schreiben und damit unnatürliche ermüdende Arbeitshaltungen einnehmen. Am Horizontaltisch eine richtige Arbeitshaltung einzunehmen, ist für jede Wirbelsäule unmöglich.

Wechsle die Haltung: wer täglich mehrere Stunden sitzend arbeitet, sollte zur Verhütung von Beschwerden während der Arbeit von Zeit zu Zeit seine Stellung wechseln, aufstehen und Lockerungsbewegungen machen.

Für die Wirbelsäule gilt: lieber liegen oder laufen; statt sitzen und stehen.

Stehe richtig, in natürlicher, aufrechter Haltung. Richte die Höhe der Arbeitsfläche nach Deiner Körpergrösse. Beim Stehen in vorgebeugter Haltung ermüden die Rückenmuskeln, die knorpeligen Bandscheiben werden keilartig verformt und ungünstig belastet. Die Atmung und die Tätigkeit der Verdauungsorgane werden beeinträchtigt. Erhöhe deshalb nach Möglichkeit in der Küche und am Arbeits-

platz Deine Arbeitsfläche. Bei zu niedriger Arbeitsfläche stütze Dich beim Vorbeugen mit einer Hand auf der Arbeitsfläche ab, z.B. beim Zähneputzen, umgekehrt erhöhe bei zu hoher Arbeitsebene Deine Standfläche, damit in den Schultern, im Nacken und in den Armen keine Schmerzen auftreten. Unterbrich längeres Stehen an einem Ort durch wechselnde Belastung und Entlastung der Beine. Benütze eine Schemel, um ein Bein in Beugestellung abzustützen. Dies entlastet die Wirbelsäule. Prüfe, ob Deine Arbeit zeitweise sitzend ausgeführt werden kann oder benutze einen barstuhlähnlichen Stehsitz.

Hebe richtig, mit flachem Rücken und steil aufgerichtetem Oberkörper aus der Hocke. Nimm die Last möglichst nahe an den Körper. Beuge den Rücken nicht beim Heben, neige den Oberkörper nicht weit nach vorne. Hebe Lasten nie ruckartig an. Beim Heben mit flachem Rücken neigt sich der Rumpf im Hüftgelenk. Die Bandscheiben werden nicht verformt, sie werden gleichmässig und nur gering belastet. Mit aufgerichtetem Oberkörper können schwere Lasten gefahrlos gehoben werden.

Trage richtig, und vermeide ermüdende Haltearbeit der Muskeln. Der Schwerpunkt der Last soll möglichst senkrecht über den Füßen liegen. Trage Säcke und Kisten hoch auf den Schultern und halte den Körper dabei gestreckt. Beim Einkaufen verteile die Last symmetrisch in zwei Tragtaschen. Trage eine Schachtel nahe am Körper mit gestreckten Armen. Verwende zum Tragen schwerer Lasten Hilfsmittel. Auch Möbel lassen sich mit einem unterlegten Teppich leicht verschieben. Vermeide die gefährliche Hohlkreuz-Stellung beim Tragen von Lasten, beim Schieben oder Ziehen eines Wagens. Vermeide das gefährliche Verdrehen der Wirbelsäule beim Heben und Abstellen schwerer Lasten. Benütze einen Einkaufswagen. Beim Heben Beine leicht grätschen und mit geradem Rücken in die Hocke gehen.

Die Matratze soll der Beweglichkeit der Wirbelsäule und dem Körpergewicht angepasst werden. Je steifer die Wirbelsäule, umso elastischer muss die gut stützende Matratze sein. Muldenbildung wie auch zu harte Matratzen sind ungünstig. Das Polstermaterial soll Feuchtigkeit aufnehmen und vor Kälte isolieren. Grundsätzlich genügt eine harte Unterlage und eine gut stützende, mit zunehmendem Alter und Gewicht eher weiche Matratze.

Halte die Muskulatur optimal leistungsfähig: Das Gleichgewicht des Rückens kann auch bei erkrankter Wirbelsäule durch eine besonders leistungsfähige Muskulatur schmerzlos bewahrt bleiben. Muskeltraining heisst nicht nur Lockerungsübung, Verbesserung der Beweglichkeit, Stretching zum Dehnen verkürzter Muskeln. Das muskuläre Gleichgewicht muss durch Kräftigung zuwenig aktivierbarer Muskelgruppen erreicht werden. Dies gilt besonders für Gesäss-, Bauch- und Schulterblattmuskulatur. Beachte die von der Rheumaliga organisierten und von einer Physiotherapeutin fachkundig geleiteten Turnstunden. Halte die Muskulatur bei Bedarf mit geeigneten Massnahmen wie Leibbinde, Wolle-Unterwäsche warm.

Verwende bei akuten Schmerzen Eis auf die schmerzhafteste Stelle und beginne anschliessend mit Bewegungsübungen. Als sportliche Betätigung eignet sich das zügige Wandern, Joggen auf weicher Unterlage und Rückenschwimmen sowie Ski-Langlauf.

Steiles Bergabgehen ist ungünstig. Bei jeder Sportart ist darauf zu achten, dass der Rücken richtig und gerade belastet wird.

Die Erfahrung zeigt, dass durch Einhalten dieser Regeln auch bei nicht ganz gesunder Wirbelsäule ein normales Leben geführt werden kann.

Rückenschmerzen müssen nicht sein!



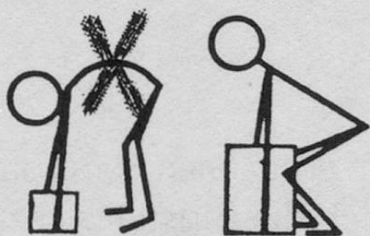
Im Rahmen der regelmässig durch den **SAD** der Öffentlichkeit vermittelten **präventiv-medizinischen** Ratschläge ist der Mitteilung vom August 1986 zu entnehmen:

“Um den Rücken in schmerzfreiem Gleichgewicht zu halten, soll er immer seine normale S-Form beibehalten. Deshalb für alle Verrichtungen den Rücken gerade halten, nicht übermässig beugen oder strecken.

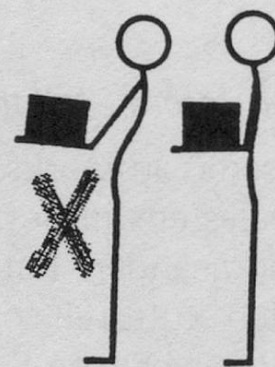
Rückenschmerzen müssen nicht sein!

- **richtig sitzen:** die Arbeitsfläche auf richtiger Höhe eingestellt und 16° geneigt, den Stuhl mit verstellbarer Lendenstütze
- **richtig stehen:** nicht vorgebeugt, abwechselnd ein Bein auf Schemel stützen
- **richtig heben:** mit flachem Rücken, aus der Hocke mit steil aufgerichtetem Oberkörper, die Last nahe am Körper
- **richtig tragen:** die Last symmetrisch verteilt, den Körper aufrecht, ohne gefährliches Vorbeugen oder Verdrehen
- **wichtig:** oft die Stellung wechseln"

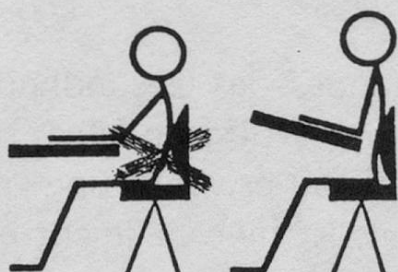
Wie man Rückenschmerzen verhütet



Sich nicht mit gestreckten Beinen bücken



Schwere Gegenstände körpernah tragen



Rücken strecken und Lendenstütze ausnutzen

Stadtärztlicher Dienst Zürich