

Rückenschmerzen

Ursachen, Arten, hilfreiche Übungen

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Es sticht, zieht, verkrampft und zieht sich zusammen – mal zwischen den Schultern, mal an den Lendenwirbeln. Fast jeder hat oder hatte schon einmal damit zu kämpfen, für manche wird es sogar ein chronisches Leiden.

Wenn der Rücken schmerzt, wird jede Bewegung zur Qual. Ärzte empfehlen Vorbeugung und aktive Gegenmaßnahmen, bevor Rückenschmerzen entstehen – was oft auf taube Ohren stößt.

Hier zeigen wir Ihnen die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen, was Sie bei Rückenschmerzen tun können und welche Übungen Ihnen helfen, etwas gegen den schmerzenden Rücken zu unternehmen.

Welche Ursachen stehen dahinter?

Zweidrittel der Deutschen leiden unter Rückenproblemen, mehr als die Hälfte aller Berufstätigen gibt an, im Zusammenhang mit dem Job unter Rücken- und Gelenkbeschwerden zu leiden und rund 25 Prozent der beruflichen Fehltage gehen auf das Konto von Rückenschmerzen. Oftmals ist dabei die Arbeit selbst die Ursache für einen schmerzenden Rücken. Wer nun nur an körperlich anstrengende Berufe denkt, in denen beispielsweise viel gehoben werden muss, was den Rücken stark belastet, liegt damit falsch.

Natürlich kann eine Überlastung zu Rückenschmerzen führen, doch in den meisten Fällen ist das genaue Gegenteil der Grund für die Probleme. Acht Stunden im Job sitzen, auch nach Feierabend vielleicht noch einen bewegungsarmen Lebensstil – das führt zu einer schwachen und untrainierten Rückenmuskulatur, die dann Schuld an den Schmerzen ist. So ist gerade bei Bürojobs die Gefahr, an chronischen Rückenschmerzen zu erkranken, besonders groß.

Neben der schwachen Muskulatur kann auch eine schlechte Haltung zu Rückenschmerzen führen. Wenn Sie verkrümmt und verspannt sitzen, ist es meist nur noch eine Frage der Zeit, bis sich die ersten Schmerzen im Rücken bemerkbar machen.

Allerdings führen nicht nur physische Ursachen zu Rückenschmerzen. So ist beispielsweise Stress ein großer Faktor, der sich spürbar auf den Rücken auswirken kann. Auch andere psychische Faktoren spielen eine Rolle, etwa das Gefühl der Sinnhaftigkeit der eigenen Arbeit. Meist ist es dann eine Kombination mehrerer Ursachen, also etwa eine schwache Rumpfmuskulatur, zu langes Sitzen am Arbeitsplatz und zusätzlicher Stress, die letztlich zu Rückenschmerzen führt.

Verschiedene Arten von Rückenschmerzen

Wenn der Schmerz einsetzt, ist Ihnen eine genauere Unterscheidung vermutlich erst einmal egal. Doch Rückenschmerzen sind noch lange nicht gleich Rückenschmerzen. Als Hauptkategorien wird zwischen unspezifischen und spezifischen Rückenschmerzen unterschieden:

Unspezifische Rückenschmerzen: Zu dieser Gruppe zählen die meisten Fälle von Rückenschmerzen. Es sind vergleichsweise harmlose (auch wenn sie sich nicht so anfühlen) und in der Regel zeitlich begrenzte Schmerzen, hinter denen keine wirkliche Rückenerkrankung steht. Zu den unspezifischen Rückenschmerzen zählen etwa Verspannungen, Verhärtungen oder auch über- und unterdehnte Muskeln.

Spezifische Rückenschmerzen: Handelt es sich um eine Erkrankung der Wirbelsäule oder eine andere Schädigung des Rückgrats, handelt es sich um spezifische Rückenschmerzen. Bei diesen gibt es also einen konkreten körperlichen Auslöser. Diese Gruppe kann noch weiter unterteilt werden, so kann es sich um verletzungsbedingte Ursachen, Abnutzungserscheinungen oder auch Entzündungen handeln.

Die Schmerzen können aber auch nach vielen anderen Kriterien differenziert und in Arten eingeteilt werden. Am häufigsten wird dabei die genaue Stelle des Schmerzes genutzt, wobei drei Bereiche betrachtet werden.

Der untere Rücken, der für die meisten Rückenschmerzen verantwortlich ist, weil er besonders stark belastet wird, der mittlere Rücken, der bei Problemen mit der Wirbelsäule in Mitleidenschaft gezogen wird und der obere Rücken, der bereits in den Nacken übergeht und häufig aufgrund von Verspannungen durch falsche Körperhaltung schmerzt.

Eine wichtige Unterteilung ist außerdem, wann, in welcher Häufigkeit und über welchen Zeitraum ein Rückenschmerz auftritt. Es kann sich um akute Schmerzen handeln, die nach kurzer Zeit wieder verschwinden, es gibt aber auch Rückenschmerzen, die immer wieder aufbrechen oder sogar chronisch werden und länger als 12 Wochen andauern.

Rückenschmerzen: Was tun?

Sobald Rückenschmerzen einsetzen, wünschen sich Betroffene nur noch eins: Linderung der Schmerzen. Gleichzeitig fühlt man sich hilflos, denn jede Bewegung tut weh, egal ob stehend, sitzend oder manchmal sogar liegend. Oftmals verschlimmert man selbst die Situation sogar noch, da die Rückenschmerzen zu einer Schonhaltung führen, durch die weitere Verspannungen und Verhärtungen in den Muskeln entstehen. Aber was können Sie tun, wenn der Schmerz im Rücken einsetzt?

Das bekannteste Hausmittel ist Wärme – egal ob in Form eines Wärmepflasters oder auch ein Bad in der heißen Wanne. Durch die Hitze können Verspannungen gelöst, Muskeln gelockert und der Schmerz reduziert werden. Auch Entspannung und Entlastung kann im ersten Moment für eine Verbesserung sorgen, doch sollten Sie nicht zu lange (also über mehrere Tage) liegen. Damit schwächen Sie Ihre Muskeln nur noch weiter und ebnen den Weg für die nächsten Rückenschmerzen.

Besser ist bei leichten Rückenschmerzen Bewegung, auch wenn es zieht und schmerzt. Natürlich sollten Sie sich dabei nicht überanstrengen oder schwere Lasten aus dem Rücken heben, sondern eher leichten Sport machen und für allgemeine Bewegung sorgen. Unterstützend können auch Massagen wirken, um verhärtete Muskeln wieder zu entspannen und so etwas gegen die Rückenschmerzen zu tun.

Sollten Ihre Rückenschmerzen über einen längeren von über einer Woche anhalten, überhaupt nicht besser oder sogar schlimmer werden, sollten Sie außerdem unbedingt einen Arzt aufsuchen. Sofort zum Arzt gehen sollten Sie, wenn mit den Rückenschmerzen Lähmungserscheinungen oder Taubheitsgefühle auftreten.

Rückenschmerzen: Übungen zur Vorbeugung

Eine gesunde, starke Rumpfmuskulatur ist die beste Voraussetzung, sich gegen solche Schmerzen zu schützen. Sowohl zu Hause als auch im Job haben Sie dabei die Möglichkeit, mit einfachen Übungen Ihre Muskulatur zu trainieren und das Risiko von Rückenschmerzen zu reduzieren.

Zum Beispiel mit den folgenden Rückenübungen, die Sie täglich und leicht in Ihren Arbeitsalltag integrieren können oder auch im heimischen Wohnzimmer durchführen können:

- **Zum Aufwärmen**

Lockern Sie zunächst die Wirbelsäule. Stellen Sie sich dazu gerade hin, bewegen Sie Ihren Kopf langsam in Richtung Ihrer Füße. Dabei ist es wichtig, dass jeder Wirbel einzeln abgerollt wird. Verharren Sie kurz in der Endposition und richten Sie sich dann langsam wieder auf.

- **Trainieren der oberen Rückenmuskeln**

Stellen Sie sich mit etwas Abstand vor eine Wand und lassen Sie sich mit ausgestreckten Armen nach vorne fallen. Die Füße sollten dabei immer in Kontakt mit dem Boden bleiben. Bei dieser Übung ist es wichtig, dass Sie Ihre Bauchmuskeln anspannen, damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen. Jetzt drücken Sie sich langsam von der Wand weg und bewegen sich wieder zu ihr hin. Die Übung sollte langsam ausgeführt werden, und die einzelnen Positionen sollten für einige Sekunden gehalten werden.

- **Übung für die unteren Rückenmuskeln**

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken (am besten ist es, wenn Sie hier eine kleine Matte zur Verfügung haben). Der Abstand der Füße zueinander ist schulterbreit. Spannen Sie Bauch- und Po-Muskeln an und bewegen Sie das Becken langsam Richtung Decke. Bei der Abwärtsbewegung halten Sie die Position kurz und bewegen den Po nicht ganz zurück auf den Boden.

- **Zur Entspannung**

des gesamten Oberkörpers setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie Ihre linke Handfläche auf den rechten Oberschenkel. Den rechten Arm nehmen Sie hinter die Rückenlehne. Richten Sie sich auf und bewegen Sie den Oberkörper langsam in Richtung Ihres rechten Arms. Die Muskeln sollten sich dabei entspannen und nicht schmerzen. Die Übung ein paar Mal wiederholen und danach auf der anderen Seite ausüben.

Ansonsten hilft grundsätzlich sportliche Betätigung, um Ihre Rückenmuskulatur zu stärken und etwas gegen Rückenschmerzen zu tun, bevor diese überhaupt auftreten. Eine Möglichkeit ist Ropetraining. Diese noch recht neue Trendsportart eignet sich besonders für kurze Übungen in Pausen oder auch als Teil Ihres Workouts. Ropetraining stärkt den kompletten Rumpf und somit auch den Rücken. Zudem ist es auch für Anfänger geeignet. Vielleicht können Sie Ihren Arbeitgeber ja davon überzeugen, eine entsprechende Ecke im Trainingsraum dafür einzurichten.

Wie geht das? Alles, was Sie dazu benötigen ist ein dickes Tau, welches an einer Seite auf dem Boden oder einem Fixpunkt befestigt wird und anschließend mittels mehr oder weniger großem Kraftaufwand in wellenförmige Schwingungen versetzt werden muss. Auch, wenn das Ergebnis für das Auge schön aussieht: Die Übungen sind anstrengend. Allerdings lässt sich auch genau sehen, ob das Training korrekt ausgeführt wird: je gleichmäßiger die Wellen, desto besser.

Übungen bei leichten Schmerzen

Es gibt verschiedene Übungen, die gegen Rückenschmerzen helfen können. Vor allem bei leichten Schmerzen, die es Ihnen noch erlauben, sich ein wenig zu bewegen und zu dehnen, sind solche Übungen eine gute Möglichkeit, um mit etwas Bewegung die Schmerzen zu bekämpfen.

Wir stellen Ihnen fünf einfache Übungen vor:

- **Arm und Bein strecken**

Beginnen Sie damit, sich hinzuknien und Ihre beiden Hände vor sich auf den Boden zu stützen – dies ist der sogenannte Vierfüßlerstand. Halten Sie Ihren Rücken in einer möglichst geraden Linie und heben Sie dann ein Bein und einen Arm, die jeweils gerade nach vorne beziehungsweise nach hinten ausgestreckt werden. Halten Sie Ihren Kopf dabei gerade und den Blick nach unten, um die Wirbelsäule nicht zu verkrümmen. Halten Sie die ausgestreckte Position für einige Sekunden und kehren zur Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie dies bis zu 10 Mal, bevor Sie Arm und Bein wechseln. Oft wird diese Übung diagonal durchgeführt, also linker Arm und rechts Bein.



- **Katzenbuckel machen**

Begeben Sie sich erneut in den Vierfüßlerstand. Versuchen Sie Ihren Rücken soweit es geht nach oben durchzubiegen, ohne sich dabei selbst stärkere Schmerzen zuzufügen. Halten Sie die Position kurz, bevor Sie sich entspannen und den Rücken langsam wieder gerade werden lassen. Achten Sie auch hier auf eine gerade Haltung von Nacken und Kopf.



- **Hohlkreuz machen**

Das Hohlkreuz (auch Kuhrücken) genannt, ist das genaue Gegenteil vom gerade gezeigten Katzenbuckel. Aus dem Vierfüßlerstand biegen Sie Ihren Rücken nicht rund nach oben, sondern lassen formen ein Hohlkreuz und drücken den Rücken leicht nach unten durch. Während Sie dies tun, heben Sie Ihren Kopf an und der Blick geht leicht nach oben. Auch hier gilt, dass Sie nicht über Ihren Schmerz hinweg krampfhaft ein Hohlkreuz machen sollten, sondern nur soweit gehen, wie es Ihre Rückenschmerzen zulassen.



• Hüfte anheben

Legen Sie sich auf den Boden, winkeln Sie die Beine an und stellen Sie beide Füße flach auf. Die Arme können Sie links und rechts von sich ausstrecken. Heben Sie nun langsam Ihre Hüfte, um den unteren und mittleren Rücken vom Boden zu lösen. Versuchen Sie diese Position für einige Sekunden zu halten, bevor Sie langsam zurück nach unten sinken. Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Hüfte nicht so hoch wie im nachfolgenden Bild heben sollten. Besser ist es, wenn Ihr Rücken eine gerade Linie bildet.



• Rücken durchstrecken

Bei dieser Übung knien Sie sich hin, die Füße und Waden befinden sich unter Ihrem Po. Nun beugen Sie sich vorsichtig möglichst flach nach vorne und strecken Ihre Arme ungefähr schulterbreit soweit vor sich auf dem Boden aus. Versuchen Sie Ihren Rücken zu entspannen und für 30 Sekunden in dieser Haltung zu bleiben. Anschließend richten Sie sich langsam wieder auf. Diese Übung können Sie einige Male wiederholen, um Ihre Rückenmuskulatur zu lockern und zu entspannen.



Schlechte Gewohnheiten im Alltag überwinden

Darüber hinaus gibt es noch weitere Abläufe und Routinen, die Sie in Ihren Alltag integrieren oder darin verändern können. Den bekanntesten Tipp dazu kennt jeder: Nehmen Sie häufiger die Treppe, statt des Aufzugs! So tun Sie nicht nur etwas für Ihre Kondition, sondern gezielt auch für Rumpf- und Rückenmuskulatur. Eine kleine Veränderung, die Sie vor den nächsten Rückenschmerzen bewahren kann.

Außerdem können Sie noch weiter gehen und folgende Abläufe und kleine Übungen verinnerlichen und regelmäßig in Ihren Berufsalltag einbauen, um Ihre schlechten Gewohnheiten zu ändern und den lästigen Rückenschmerzen den Kampf anzusagen:

- **In Bewegung bleiben**

Statt Ihre Kollegen anzurufen oder anzumailen, gehen Sie die paar Schritte doch einfach mal rüber. Das ist erstens besser für die Kommunikation und hält zweitens den Kreislauf in Schwung.

- **Aufstehen (1)**

Wenn Sie ein längeres Telefonat führen, stehen Sie dazu auf. Das ist nicht nur besser für die Stimme, Sie können so auch eine kleine Übung machen: Heben Sie in kurzen Abständen Ihre Fersen vom Boden. Das geht in die Waden und ist ziemlich anstrengend, aber gesund.

- **Aufstehen (2)**

Noch besser: Falls Sie einen höhenverstellbaren Schreibtisch besitzen, nutzen Sie ihn! Die Arbeitsposition zwischendurch immer wieder zu ändern, trainiert die Muskulatur. Und ab und an im Stehen zu arbeiten, regt die Blutzirkulation an.

- **Rücken dehnen**

Stemmen Sie die Beine hüftbreit auf den Boden und suchen Sie an der Rückenlehne des Bürostuhls Halt. Jetzt abwechselnd den rechten Arm hinter dem Rücken kräftig nach links und den linken Arm nach rechts schwingen. 15 bis 20 Wiederholungen.

- **Nacken entspannen**

Setzen Sie sich aufrecht hin, spannen Sie die Bauchmuskeln an und dehnen Sie die Brustmuskulatur zu einer „stolzgeschwellten Brust“. Neigen Sie den Kopf zur Seite, so dass sich das Ohr der Schulter annähert.

- **Beine kräftigen**

Pressen Sie Ihren Rücken fest gegen den Bürostuhl, die Hände halten sich am Sitz fest. Jetzt den rechten Fuß über den linken Fuß legen, die Knie anwinkeln und in Richtung Brust anheben und wieder absenken. Mehrfach wiederholen.

- **Schultern stärken**

Setzen Sie sich mit geradem Oberkörper hin, die Hände stellen Sie weiter als schulterbreit auf der Schreibtischplatte ab. Dann drücken Sie sich mit Spannung im ganzen Körper durch den Einsatz von Beinen und Armen kraftvoll nach oben. 12 bis 15 Wiederholungen.

- **Arme trainieren**

Sie bringen den Bauch ganz nah an die Schreibtischkante und schieben die Unterarme unter die Schreibtischplatte, mit den Handflächen von unten. Jetzt versuchen, den Tisch leicht (!) anzuheben, drei Sekunden halten und danach die Spannung lösen.