

GESUNDHEITSMANAGEMENT

# RÜCKEN- BESCHWERDEN

FAKTEN. ANTWORTEN. TIPPS.





# INHALT

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <b>3</b> Vorwort               | <b>12</b> Seele und Rücken     |
| <b>4</b> Stabil und flexibel   | <b>14</b> Tipps für den Alltag |
| <b>6</b> Eine Volkskrankheit   | <b>16</b> Therapie             |
| <b>8</b> Schmerzgedächtnis     | <b>17</b> Operation            |
| <b>10</b> Vielfältige Ursachen | <b>18</b> Den Rücken schulen   |

## LIEBE KUNDINNEN, LIEBE KUNDEN,

Rückenschmerzen?

Das hatte fast jeder Erwachsene schon einmal. Doch Sie müssen den Schmerz nicht einfach hinnehmen und können selbst einiges dagegen unternehmen. Unsere Broschüre zeigt, wie es geht!

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter unserer kostenlosen Telefonnummer **08 00.4 10 01 08** zur Verfügung. Darüber hinaus bieten wir verschiedene Services zur Linderung Ihrer Rückenprobleme. Eine Übersicht finden Sie unter [gesundheitswelt.allianz.de/ruecken](https://gesundheitswelt.allianz.de/ruecken)

Eine informative und hilfreiche Lektüre wünscht Ihnen

Ihre Allianz Private Krankenversicherung



Viele Menschen glauben, das Rückgrat sei starr und unbeweglich, um für Stabilität zu sorgen. Aber genau das ist nicht der Fall.

*Die Wirbelsäule ist äußerst flexibel und anpassungsfähig.*

Die 24 Wirbelkörper von Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sind nur lose durch zahlreiche kleine Gelenke und Bänder miteinander verknüpft. In Richtung Gesäß schließen sich Kreuz- und Steißbein an, hier sind die Wirbel zu größeren Knochen verschmolzen. Betrachtet man den Körper von der Seite, ist die typische Krümmung der Wirbelsäule erkennbar – sie gleicht einem doppelten S. Diese geschwungene Form und die Bandscheiben sorgen dafür, dass das Rückgrat sehr gute Stoßdämpfereigenschaften hat. Trotzdem gehen die mechanischen Belastungen nicht spurlos an ihm vorüber.



**STABIL UND**  
*FLEXIBEL*

# EINE VOLKS- KRANKHEIT



**70%**  
DER DEUTSCHEN  
HABEN MINDESTENS  
EINMAL IM JAHR  
RÜCKENSCHMERZEN.

Rund 70 Prozent der Deutschen haben mindestens einmal im Jahr Rückenschmerzen – besonders die 30- bis 50-Jährigen leiden darunter.

Aber die Jüngeren holen auf: Bei etwa 65 Prozent der Jugendlichen unter 18 Jahren lassen sich bereits Haltungsschäden nachweisen. Rückenschmerzen sind oft die Folge.

Die volkswirtschaftlichen Auswirkungen sind immens: Die Kosten für Therapie, Arbeitsausfälle, Renten und Rehabilitationsmaßnahmen gehen in die Milliarden. Der Löwenanteil wird durch chronische Rückenerkrankungen verursacht.



# SCHMERZ- GEDÄCHTNIS



**SCHMERZGEDÄCHTNIS –  
SELBST WÄRME ODER  
BERÜHRUNG KÖNNEN  
UNANGENEHM WERDEN.**

Mediziner unterscheiden akute und chronische Rückenschmerzen. Bei etwa 80 Prozent der Betroffenen bilden sich akut auftretende Rückenschmerzen innerhalb von zwei Monaten wieder zurück.

Bei den anderen bleiben sie länger oder sogar dauerhaft – die Rückenschmerzen werden chronisch. Hier verliert der Schmerz seine sinnvolle Alarmfunktion und wird zur eigenständigen Krankheit. Meist belastet der Schmerz den Menschen jetzt stärker als der ursprüngliche Auslöser, z. B. ein Bandscheibenvorfall oder eine Muskelverspannung. Wenn sich starke Schmerzsignale über Wochen wiederholen, verändert sich die Signalübermittlung im Rückenmark und es bildet sich ein so genanntes „Schmerzgedächtnis“. Ist dieses einmal aktiviert, werden selbst angenehme Reize wie Wärme, Berührung oder Dehnung als Schmerz empfunden. Sogar seelische Belastungen, Angst oder die Erinnerung an das Stechen und Ziehen können neue Schmerzen auslösen. Das lässt sich nur verhindern, wenn Sie Ihre Rückenschmerzen ernst nehmen und rechtzeitig behandeln. Dann springt auch das Schmerzgedächtnis nicht an.





# VIelfÄLTIGE URSACHEN

Bei einem Großteil der Rückenschmerzpatienten lässt sich nicht „die eine“ Ursache festmachen. Meist spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Eine schlechte Körperhaltung kann über Fehlbelastung und Muskelverspannungen zu Schmerzen führen. Über längere Zeiträume ziehen Fehlhaltungen leicht knöcherne Abnutzungserscheinungen und Schäden an den Bandscheiben nach sich – auch das ist mit Schmerzen verbunden. Bandscheibenvorfälle können die kleinen Kanäle verengen, in denen die Nerven aus dem Rückenmarkskanal in den Körper laufen. Die Folgen sind starke Schmerzen, Empfindungsstörungen oder sogar Lähmungen entlang der Nervenbahnen, die in Arme und Beine ziehen.

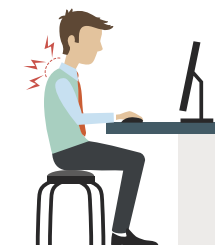
Schmerzhaft kann auch der Abbau von Knochenmasse (Osteoporose) im höheren Lebensalter sein. Die Knochen verlieren ihre Stabilität und es treten Schmerzen auf – oft lange bevor Brüche entstehen.

*Nicht immer sind Wirbelsäule  
und Rückenmuskeln die Ursache  
von Rückenschmerzen.*

Akute Schmerzen können auf Erkrankungen der inneren Organe hinweisen, die dringend von einem Arzt behandelt werden müssen.

Dazu gehören (geordnet nach Häufigkeit):

- Bestimmte Formen des Herzinfarkts
- Gallenblasenerkrankungen
- Nierenerkrankungen
- Erkrankungen der Speiseröhre
- Entzündungen der Bauchspeicheldrüse
- Schäden der Hauptschlagader (Aorta)



# SEELE UND RÜCKEN



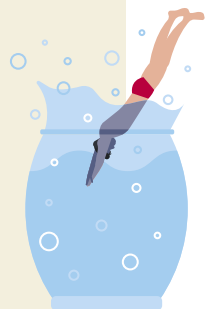
*Innere Konflikte, Niedergeschlagenheit oder unbewältigter Stress führen zu einer verkrampten Körperhaltung und Verspannungen.*



Dadurch wird die Muskeldurchblutung gestört, was die Muskeln weiter verhärtet. Eine dauerhaft angespannte Rückenmuskulatur ermüdet schneller und kann alltägliche mechanische Belastungen nicht mehr abfangen. Umgekehrt können chronische Rückenbeschwerden den Alltag, Beruf und das soziale Leben erheblich beeinträchtigen. Diese wechselseitige Beeinflussung von Psyche und Rücken kann in einem Teufelskreis münden. Zu durchbrechen ist dieser nur mit einer konsequenten Behandlung, die Körper und Psyche berücksichtigt. Bewährt hat sich die Kombination von verhaltenstherapeutischen Methoden mit Physiotherapie und medikamentöser Schmerzbehandlung.



## TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Wenn Sie zu Rückenschmerzen neigen, könnte eine Umstellung Ihrer Lebensgewohnheiten den gewünschten Erfolg bringen. So können Sie vielleicht in Zukunft mit einem beschwerdefreien Rücken durchs Leben gehen. Wir geben Tipps, die sich problemlos im Alltag umsetzen lassen.

**DAS VON DER ALLIANZ GEMEINSAM MIT FÜHRENDEN ÄRZTEN ENTWICKELTE TOOL "CHECK MY BACK" HILFT MITTELS MODERNSTER ALGORITHMEN, RÜCKENSCHMERZEN EINZUORDNEN, MIT VIDEOGELEITETEN ÜBUNGEN ZU LINDERN UND GGF. DEN PASSENDEN ARZT ZU FINDEN. FORDERN SIE IHREN ZUGANGSCODE UNTER [CHECKMYBACK@ALLIANZ.DE](mailto:CHECKMYBACK@ALLIANZ.DE) AN UND BESUCHEN SIE [WWW.CHECKMYBACK.DE](http://WWW.CHECKMYBACK.DE)**

- Bewegen Sie sich möglichst viel im Lauf des Tages, nehmen sie beispielsweise die Treppe statt den Aufzug.
- Versuchen Sie, ein normales Körpergewicht zu halten.
- Heben Sie keine schweren Gegenstände und gehen Sie in die Hocke anstatt sich zu bücken.
- Verteilen Sie Lasten symmetrisch und halten Sie diese dicht am Körper.
- Halten Sie den Oberkörper beim Sitzen gerade und stützen Sie ihn ab.
- Halten Sie beim Stehen den Rücken gerade und kippen Sie Ihr Becken leicht nach vorne.
- Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien.
- Treiben Sie Ausdauersport, der den ganzen Körper miteinbezieht. Am besten geeignet sind Wassergymnastik und Yoga, Kraulen oder Rückenschwimmen, Laufen, Wandern oder Skilanglauf sowie Radfahren.
- Auch wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden: Versuchen Sie, Ihre normalen Alltagsaktivitäten soweit wie möglich aufrecht zu erhalten.



# THERAPIE

Früher wurde Schmerzgeplagten erst einmal Bettruhe verordnet – diese Zeiten sind längst vorbei. Sie müssen den Schmerzen aktiv den Kampf ansagen. Um die verhärteten Muskeln zu lockern, heißt die Devise heute „Bewegung“. In der Physiotherapie erlernen Sie, wie Sie sich möglichst schmerzfrei bewegen. Anfangs funktioniert das oft nur, wenn Sie begleitend Schmerzmittel einnehmen. In der Akutphase sollten diese nach einem festen Zeitplan konstant eingenommen werden – nicht nur dann, wenn der Schmerz am heftigsten ist. So verhindert man, dass sich Schmerz und Muskelverspannung gegenseitig aufschaukeln.

*Eine sinnvolle Ergänzung kann die Akupunktur darstellen. Ihre Wirksamkeit bei der Therapie chronischer Rückenschmerzen ist mittlerweile bewiesen.*

# OPERATION

Treten Lähmungen von Muskeln oder Blasen- und Mastdarmstörungen auf, sind einzelne Nerven oder Teile des Rückenmarks in Gefahr. Dann muss so schnell wie möglich operiert werden. Ansonsten kommen klassische Operationen prinzipiell nur nach Versagen der nicht operativen Behandlungsformen in Betracht. An Bedeutung gewonnen hat die „Schlüssellochchirurgie“ (minimalinvasive Eingriffe). Dazu gehört die Chemonukleolyse, bei der z. B. Enzyme in die Nähe eines Bandscheibenvorfalles gespritzt werden. Das vorgefallene Material verkleinert sich und die umgebende Entzündungsreaktion nimmt ab.



*Ein Beispiel:*

Sie wissen zwar jetzt, wie Sie richtig liegen, haben aber immer noch die alten, durchgelegenen Matratzen auf dem Lattenrost. Im Zweifelsfall müssen eben neue Matratzen her. Entgegen früherer Lehrmeinungen weiß man inzwischen, dass mittelharte Matratzen den Rücken am besten unterstützen. Lassen sich Sitzmöbel am Arbeitsplatz nicht einfach austauschen, können Hilfsmittel die Lösung sein: Mit einem Keilkissen, Ballkissen oder einer Fußstütze können Sie die Sitzhöhe Ihres Stuhles, die Neigung der Sitzfläche sowie die Stützfunktion der Rückenlehne individuell anpassen.



# DEN RÜCKEN SCHULEN

Sind Sie die Rückenschmerzen losgeworden, hilft nur körperliche Aktivität, um Rückfälle zu vermeiden. Täglicher Ausdauersport verbessert das Körpergefühl, stärkt das Selbstbewusstsein und hebt die Laune. Rückenschulen informieren, wie der Schmerz entsteht und wie man ihm vorbeugen kann. Der richtige Wechsel zwischen Be- und Entlastung hält die Wirbelsäule gesund. Im Vordergrund des Übungsteils stehen die Kräftigung der Rückemuskulatur und das korrekte Bücken, Tragen, Sitzen, Stehen und Liegen. Wundern Sie sich nicht: Ihre Muskeln müssen sich auf das richtige Sitzen schrittweise einstellen und an Kraft gewinnen. Daher ist gesundes Sitzen zu Beginn anstrengender und unbequemer als das alte Sitzmuster. Falsche Verhaltensweisen lassen sich korrigieren, aber den vollen Erfolg werden Sie erst erreichen, wenn Sie auch die äußeren Umstände verändern.

*Täglicher Ausdauersport verbessert das Körpergefühl, stärkt das Selbstbewusstsein und hebt die Laune.*





Wir helfen Ihnen mit verschiedenen Services, Rückenprobleme in den Griff zu bekommen.  
**[gesundheitswelt.allianz.de/ruecken](https://gesundheitswelt.allianz.de/ruecken)**



### **Gesundheitswelt.**

Lesen Sie jeden Monat neue Tipps für Ihre Gesundheit und informieren Sie sich über unsere Services.  
**[gesundheitswelt.allianz.de](https://gesundheitswelt.allianz.de)**



### **Vivy.**

Nutzen Sie Vivy, Ihre digitale Gesundheits-Assistentin und elektronische Gesundheitsakte in einer App.  
**[gesundheitswelt.allianz.de/vivy](https://gesundheitswelt.allianz.de/vivy)**



### **Telefonischer Kundenservice.**

Gerne beraten wir Sie persönlich. Rufen Sie uns montags bis freitags (8–20 Uhr) kostenlos an unter  
**08 00.4 10 01 08**