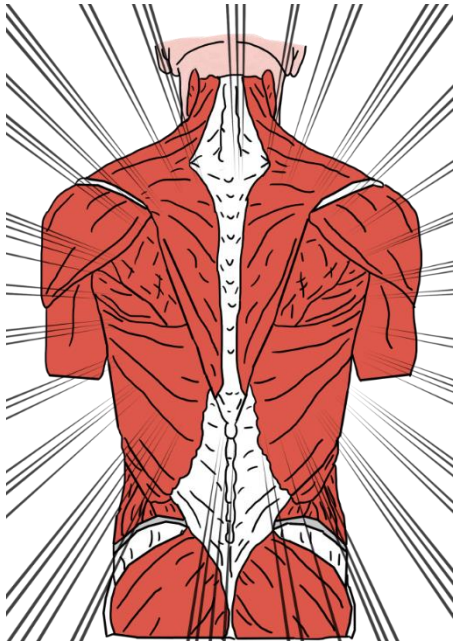


Rückengesundheit in Zeiten von Corona



Rückenschmerzen und Krankheiten der Wirbelsäule gelten heutzutage in Deutschland als Gesundheitsproblem von hoher epidemiologischer, medizinischer und gesundheitsökonomischer Bedeutung. Anlässlich des Tages der Rückengesundheit am 15. März werfen wir einen Blick auf dieses wichtige Themenfeld.

Rückenschmerzen können nicht nur das subjektive Gesundheitsempfinden und die Leistungsfähigkeit im Alltag einschränken, sie stellen zudem einen besonders häufigen Grund für die Inanspruchnahme des medizinischen Versorgungssystems, Arbeitsunfähigkeit und Renten wegen teilweiser oder voller Erwerbsminderung dar.

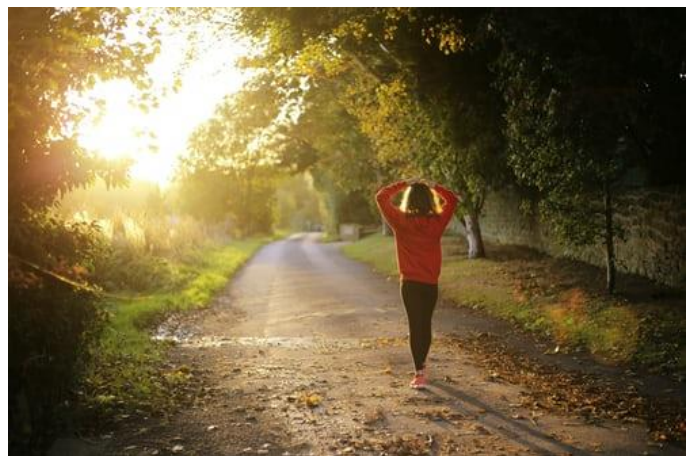
Zu den Faktoren, die das Risiko von Rückenschmerzen erhöhen können, gehören verschiedene Aspekte:

- **Arbeitsbezogene Faktoren:** In der aktuell andauernden Pandemie-Situation arbeiten viele Menschen im Home-Office - anders als im Unternehmen haben Arbeitnehmer Zuhause aber öfter mit einer falschen Sitzposition vor dem Computer und einer schlechteren Ausstattung zu kämpfen.
- **Physiologisch-organische Faktoren:** Die Pandemiesituation bedingt, dass Sportmöglichkeiten schwerer zugänglich sind: Bewegungsmangel und daraus folgende Rückenschmerzen können hier das Resultat sein.
- **Kognitive und emotionale Faktoren:** hohe Sensibilität gegenüber körpereigenen Signalen, Stimmungsschwankungen oder katastrophisierende Gedanken.
- **Verhaltensbezogene Faktoren:** unangemessenes schmerzbezogenes Verhalten, also Passivität und Schonung ebenso wie Überaktivität und »Durchhalten«.
- **Soziale Faktoren:** Störung der sozialen Beziehungen und soziale Probleme am Arbeitsplatz bzw. im Beruf oder eine niedrige Arbeitsplatzzufriedenheit.

Dabei könnte ein Großteil aller Rückenschmerzen durch rechtzeitige, vorbeugende Maßnahmen vermieden werden:

1. Mehr Bewegung:

- Eine gesunde Haltung ist eine bewegte Haltung! Versuchen Sie monotones Sitzen zu vermeiden. Am besten unterbrechen Sie lange Sitzphasen mit einer gelegentlichen Pause und ein Paar Halswirbel- und Schulterübungen. Hilfreich können hierbei kostenlose Apps wie etwa 'Timeout', vergleichbare Anwendungen oder Bildschirmschoner sein. Damit können Sie sich automatisch in einstellbaren Zeitabständen daran erinnern lassen, ihre Arbeit vor dem Computer zu unterbrechen. Denn: Pausen sind wichtig! Ihr Rücken wird es Ihnen danken.
- Die oft genannten „10.000 Schritte“ am Tag sind eine gute



Richtlinie für genügend Bewegung, doch werden sie gerade in Zeiten von Corona und Home-Office nur noch selten erreicht: plötzlich fehlt der Weg zum und vom Büro im Tagesablauf, auch Sportstudios sind aktuell noch geschlossen. Da hilft nur Gegensteuern und andere Formen der Bewegung suchen: Spazieren oder Radfahren, Inlineskaten oder Online-Yoga im Wohnzimmer. Wichtig ist, dass Sie sich eine Sportart suchen, die zu Ihnen passt und die Ihnen Freude bereitet, damit sie dann auch regelmäßig ausgeübt wird – nur dann ist dem Rücken wirklich geholfen.

2. Stress vermeiden

- Seelische Belastungen, wie Kontaktbeschränkungen, Hygieneregeln oder wirtschaftliche Folgen durch die Corona Krise, können oftmals zur Entstehung von Rückenschmerzen beitragen. Daher ist es wichtig, sich bei Beschwerden am Bewegungssystem frühzeitig professionelle Hilfe zu suchen und eventuelle psychosoziale Ursachen abzuklären. Denn unabhängig ob in Krisen- oder in „normalen“ Zeiten: Stress führt oftmals zu einer angespannten Haltung, wodurch vor allem im Rücken- und Halsbereich Verspannungen entstehen. Wenn irgend möglich Stressfaktoren vermeiden und in anstrengenden Phasen für die nötige Entspannung sorgen. So kann die Muskulatur wieder entkrampfen.



3. Yoga, autogenes Training oder der meditative Spaziergang im Wald – Techniken, die Sie in einem von Zeitdruck und Anspannung bestimmten Leben zur Ruhe bringen können, gibt es viele. Und mindestens ebenso viele Möglichkeiten, wie wir diese auch unter Abstandsregelungen erlernen können: mit YouTube Videos, dank Ratgeber-Büchern oder mit Hilfe von Apps zum Selberlernen.

3. Ausreichend Schlaf:

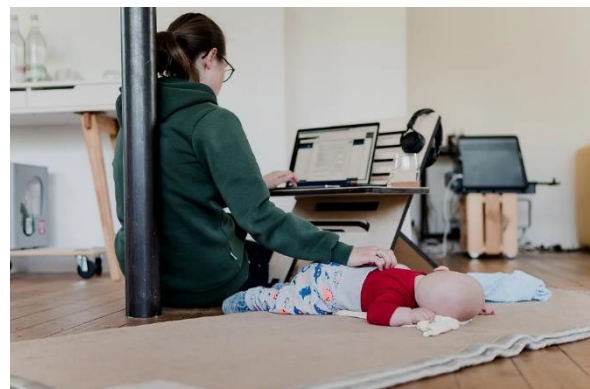
- Das Gehirn benötigt regelmäßigen Schlaf und Erholungsphasen, um gut funktionieren zu können - ebenso regenerieren im Schlaf die Bandscheiben sowie die Rumpfmuskulatur. Am Abend sind wir bis zu zwei Zentimeter kleiner als am Morgen; denn die Bandscheiben werden durch die Belastung im Laufe des Tages „ausgequetscht“ und flachen dadurch ab. Dank einer ausreichenden Schlafzeit können sich die Bandscheiben in der Nacht erholen und Flüssigkeit aufnehmen. Daher: auch in der Pandemiezeit unbedingt für ausreichend Schlaf sorgen!
- Um nicht auch noch im Schlaf den Rücken zu belasten, sollte Ihre Matratze nicht zu weich und das Kopfkissen nicht zu groß sein. Schlafen mit gebeugten Knien - bei Rückenlage mit Hilfe eines Schaumstoffwürfels - entlastet die Wirbelsäule.

4. Regeln für die Arbeitsplatzgestaltung:

- Verwenden Sie zum Arbeiten auf keinen Fall einen normalen Küchenstuhl. Es muss zwar auch kein Luxus-Bürostuhl sein, aber Mindestanforderung ist eine Sitzgelegenheit, die sich auf die Körpergröße einstellen lässt.
- Die Unterarme sollten beim normalen Sitzen horizontal und die Hände locker auf Tischplatte und Tastatur aufliegen. Die Notwendigkeit zum Anheben der Hände beim Tippen führt zu Überanstrengung der Unterarmmuskulatur mit Folgebeschwerden, die bis zum Nacken strahlen können.
- Außerdem sollte die Sitzfläche des Bürostuhls so eingestellt sein, dass zwischen Kniekehle und vorderer Sitzflächenkante noch eine Handbreit Platz bleibt und die Füße Bodenkontakt haben. Bei Bedarf hilft auch eine kleine Fußbank.
- Die Stuhlrückenlehne sollte auf Brustkorbhöhe eingestellt werden. So kann die Lehne zum Abstützen des Rückens für eine aufrechte Sitzposition fungieren. Der Bildschirm sollte dabei so tief wie möglich auf der Tischfläche stehen. Auf keinen Fall den Monitor auf den Rechner stellen. Wichtig sind eine leicht nach unten geneigte Sichtrichtung und rund 50 cm Abstand zum Bildschirm.



Ein wichtiger Hinweis: Bei starken längerdauernden Rückenschmerzen, bei Kribbeln, Taubheitsgefühl und Lähmungserscheinungen in Rücken und Beinen, sollten Sie zeitnah mit Ihrem Arzt die Ursachen der Beschwerden klären und mit ihm weitere Maßnahmen besprechen, bevor Sie auf eigene Faust etwas unternehmen. Viele Übungsprogramme dürfen nur durchgeführt werden, wenn keine akuten Beschwerden vorhanden sind.



Literatur:



Gauch, L. (2020). Vermeidung von Rückenschmerzen in Corona-Zeiten, Oberwesel.

Köndgen, D. (2020). Homeoffice als Gesundheitsrisiko: Tipps, damit der Arbeitsplatz zu Hause nicht krank macht, Hamburg.

Raspe, H. (2012). Gesundheitsberichtserstattung des Bundes. Heft 53. Rückenschmerzen, Berlin.