Rheumatische Erkrankungen

Rücken stärken – Schmerzen lindern

Ein Ratgeber für Betroffene

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Rheumatische Erkrankungen

Rücken stärken – Schmerzen lindern

Ein Ratgeber für Betroffene

Deutsche RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Autorin
Carola Welt, Medizinjournalistin und Filmemacherin

Herausgeber
Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband. e. V.
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

Fachliche Beratung
Prof. Dr. Karsten E. Dreinhöfer
Ludwig Hammel, DVMB
Rotraut Schmale-Grede

Gestaltung/Schlussredaktion
wdv Gesellschaft für Medien und Kommunikation mbH & Co. OHG

Druck
Kern GmbH, Bexbach

7. Auflage – 25.000 Exemplare, 2021
Drucknummer A27/BV/10/21

Bilder
Deutsche Rheuma-Liga: Bildschön
Fotolia: brainsil, danilkorolev, industrieblick, lev dolgachov,
Maurice Metzger, photo 5000, Photographee.eu, pressmaster,
Robert Kneschke, WavebreakmediaMicro
Photocase: greycoast, Helgi, mclo, MPower, sylvi.bechle

Gefördert durch

Deutsche
Rentenversicherung

Bei allen Bezeichnungen, die sich auf Personen beziehen, haben wir aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Form gewählt. Mit der gewählten Formulierung sprechen wir aber ausdrücklich alle Geschlechter an.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

irgendwann im Leben leidet fast jeder Mensch an Rückenschmerzen. In den meisten Fällen nur wenige Tage oder Wochen lang. Die Schmerzen sind auf einmal da und ebenso schnell wieder verschwunden. Es gibt aber auch Fälle, in denen die Schmerzen dauerhaft und hartnäckig sind. Ihre Ursache bleibt meist unklar. Und das ist einer der Gründe dafür, warum über Rückenschmerzen so viele Mythen im Umlauf sind.

Einer der größten Irrtümer ist, dass ein schmerzender Rücken vor allem Ruhe braucht. Die medizinische Forschung bestätigt das nicht. Untersuchungen kommen zu einem anderen Ergebnis: Wer seinen Rücken trainiert, hat weniger Schmerzen.

Ebenfalls weit verbreitet ist die Überzeugung, dass einzelne Ursachen wie zu langes Sitzen oder falsches Heben die Schmerzen auslösen. Auch das ist so nicht richtig. Fast immer spielen mehrere Faktoren eine Rolle – auch psychische oder soziale. Stress im Beruf oder private Probleme etwa können die Schmerzen verschlimmern.

Die Belastung unseres Rückens im Beruf oder im Alltag ist nicht so schädlich, wie viele vermuten. Ihr Anteil am Verschleiß der Lendenwirbelsäule macht nur etwa fünf Prozent aus. Wie sehr sich die Wirbelsäule abnutzt, bestimmt vor allem die Genetik.

Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, die Ursachen und medizinischen Zusammenhänge von Rückenschmerzen zu verstehen. Sie erklärt, welche Rolle Rheuma dabei spielen kann. Sie zeigt auf, welche Therapien möglich sind. Und sie gibt Tipps für den Alltag, die Ihnen helfen, Ihren Rücken so zu belasten, dass er gesund bleibt.

Leider gibt es kein Allheilmittel gegen Rückenschmerzen. Aber wir wissen, worauf Sie achten müssen, um Ihr Schmerzrisiko deutlich zu verringern. Am wichtigsten sind ein gesunder Lebensstil und vor allem: viel Bewegung.

Die Deutsche Rheuma-Liga unterstützt Sie dabei. Unsere Landes- und Mitgliedsverbände bieten Ihnen viele Bewegungsangebote. Tun Sie Ihrer Gesundheit einen Gefallen und nutzen Sie sie.

Wir sind gerne für Sie da!

Ihre Rotraut Schmale-Grede

	Vorwort	5
1	**Der Rücken – ein sensibles Bollwerk**	8
1.1	Die 10 größten Rückenmythen auf dem Prüfstand	8
1.2	Steckbrief Rücken	9
2	**Vielfältige Ursachen – warum der Rücken schmerzen kann**	12
2.1	Rückenschmerzen – häufige Auslöser	12
2.2	Rückenbeschwerden innerhalb des rheumatischen Formenkreises	14
2.3	Rückenschmerzen als Signal	17
3	**Therapiemöglichkeiten bei Rückenschmerzen**	18
3.1	Hilfe bei akuten Rückenschmerzen	18
3.2	Welche Medikamente helfen?	19
3.3	Rücken stärken, Schmerzen lindern – weitere Therapiemaßnahmen	21
3.4	Seelenballast abwerfen und entspannen	22
3.5	Multimodale Schmerztherapie	23
3.6	Rehabilitation	24
3.7	Operative Eingriffe	24
4	**So helfe ich mir selbst! Vorbeugen und Gegenstrategien entwickeln**	25
4.1	Bewegung macht fit	25
4.2	Die besten Übungen für ihren Rücken	28
4.3	Den inneren Schweinehund überwinden: Motivationstipps	30
4.4	So stehen, sitzen, heben, tragen und bücken Sie sich richtig	31
4.5	Weitere Tipps für einen rückenschonenden Alltag	34
4.6	Ich bin stark! Lernen, mit dem Schmerz zu leben	35
	Im Einsatz für rheumakranke Menschen	36
	Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	38
	Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga	40

1 Der Rücken – ein sensibles Bollwerk

1.1 Die 10 größten Rückenmythen auf dem Prüfstand

Der erste Schritt zum gesünderen Rücken ist ein besseres Verstehen von Zusammenhängen. Testen Sie Ihr Wissen, indem Sie die Antworten zuhalten. Hätten Sie es gewusst?

1. Die häufigste Ursache für Rückenschmerzen sind kaputte Bandscheiben

Falsch. Die Mehrzahl aller Rückenbeschwerden entsteht aufgrund von muskulären Verspannungen – ausgelöst durch Fehlhaltungen, bewegungsarme Lebensweise und Überlastungen. Damit überfordert man Muskelgruppen, sie verkürzen oder verhärten. Die Folge sind Verspannungen und Schmerzen. Dagegen hilft Bewegung!

2. Rückenschmerzen kommen vom aufrechten Gang

Stimmt teilweise. Durch das Aufrichten auf zwei Beine im Lauf der Evolution ist unsere Wirbelsäule anfälliger geworden, zum Beispiel für Bandscheibenvorfälle. Aber die meisten Rückenschmerzen kommen nicht vom aufrechten Gang, sondern vom übermäßigen Sitzen: in statischer Körperhaltung, etwa mit gerundetem Rücken und ohne ausgleichende Bewegung. Erwachsene in den Industrieländern verbringen 50 bis 60 Prozent ihres Tages im Sitzen.

3. Bei Rückenschmerzen ist Schonung angesagt

Falsch. Gerade bei akuten Schmerzen bringt Bewegung eine schnellere Heilung. Schonung führt zu Muskelabbau und langfristig zu noch mehr Schmerzen. Regelmäßige, im Falle von Schmerzen vorsichtige Bewegung, etwa in Form von Krankengymnastik, trägt dazu bei, die Muskeln zu lockern und bewirkt langfristig eine Kräftigung des Rückens. Ein kräftiger stabiler Rücken schmerzt seltener.

4. Bei Rückenschmerzen ist meistens die Matratze zu weich

Falsch. Selten ist die Matratze alleine der Grund für Rückenschmerzen. Sie kann allerdings vorhandene Probleme wie Verspannungen und Schmerzen verstärken. Auch im Liegen sollte die Wirbelsäule ihre natürliche Form beibehalten. Gute Schlafunterlagen passen sich an den Körper an, nicht umgekehrt. In jedem Fall beim Matratzenkauf Probe liegen und sich fachlich beraten lassen.

5. Wer viel sitzt, bekommt automatisch Rückenschmerzen

Falsch. Nicht jeder, der beispielsweise aus beruflichen Gründen viel sitzt, entwickelt automatisch Rückenschmerzen. Der Rücken eines Vielsitzers braucht jedoch mehr körperlichen Ausgleich und Bewegungspausen: Deshalb etwa alle 20 Minuten die Sitzposition verändern!

6. Manche sind für einen Hexenschuss anfälliger als andere

Richtig. Menschen, deren Rückenmuskulatur schlecht ausgebildet ist, erleiden schneller einen Hexenschuss als jene mit gut trainierten Rückenmuskeln. Meist wird ein Hexenschuss durch eine Blockade eines Wirbelgelenkes verursacht. Gleichzeitig verspannt sich die Rückenmuskulatur stark – und das ist für den Betroffenen sehr schmerzhaft. Je schwächer die Muskeln, desto weniger Halt geben sie der Wirbelsäule.

7. Wärme hilft immer

Falsch. Bei Ischiasreizung und anderen entzündlichen Erkrankungen sind Wärmeanwendungen ungeeignet, weil sie die Entzündung noch befeuern. Kühlen ist hier angezeigt. Wärme hilft dagegen zur Entspannung der Rückenmuskeln bei akuten Beschwerden, wie Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall.

8. Wer regelmäßig Sport treibt bekommt keine Rückenschmerzen

Falsch. Nicht alle Sportarten sind geeignet. Bei einigen ist die Belastung für den Rücken sehr groß, etwa bei Sportarten mit abrupten Stopps wie Tennis, Squash und den meisten Mannschaftssportarten. Falsches Brustschwimmen, bei dem der Kopf aus dem Wasser ragt, kann die Halswirbelsäule stark belasten. Günstiger sind Nordic Walking, Rückenschwimmen, Fahrrad fahren und gezieltes Krafttraining.

9. Bei Rückenschmerzen muss man auch die Bauchmuskeln stärken

Richtig. Nicht nur die Rücken-, sondern auch die Bauchmuskeln sind wichtig, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu entlasten. Zusammen bilden die Muskeln sozusagen ein natürliches Korsett. Um die Muskeln in Bauch und Rücken aufzubauen sind Physiotherapie, gezielte Gymnastikübungen und Gerätetraining sinnvoll. Auch Pilates und Yoga sind hilfreich.

10. Rauchstopp lindert Rückenschmerzen

Richtig. Obwohl Rauchen und Rückenschmerzen auf den ersten Blick nicht miteinander zusammenhängen, gibt es doch eine Verbindung – und zwar im Gehirn, wie amerikanische Forscher herausfanden. Rauchen beeinflusst die Art und Weise, wie das Gehirn auf Rückenschmerzen reagiert. Raucher sind demnach weniger belastbar. Das ist der Grund, warum Raucher dreimal häufiger als Nichtraucher unter chronischen Rückenschmerzen leiden.

Gerlinde Bendzuck

hat rheumatoide Arthritis. Sie macht mehrmals pro Woche Gymnastik mit Gewichten.

”

Weil ich im Rollstuhl sitze ist es natürlich wichtig für mich, dass ich mich trotzdem bewege und den Rücken mobilisiere und Muskelaufbau im Rücken betreibe.

Ich habe 20 Jahre überhaupt keinen Sport gemacht. Und vor ungefähr zweieinhalb Jahren hat mich dann die Eitelkeit gepackt und ich habe beschlossen mich mehr zu bewegen.

Ich mache das nicht, weil ich das muss, sondern weil ich merke, dass es mir sehr gut tut. Dass ich zum Beispiel längere Strecken mit dem Rollstuhl alleine fahren kann, weil eben die Arm- und Rückenmuskulatur stärker geworden ist.

Mein Sport ist für mich eine inzwischen schöne Notwendigkeit.

Ein Videoportrait von Gerlinde Bendzuck finden Sie hier: www.rheuma-liga.de/ruecken-filme

“

1.2 Steckbrief Rücken

Laufen, sitzen, sich bücken, den Kopf drehen – das alles geht nur dank unserer starken vertikalen Körperachse. Die Wirbelsäule besteht aus einer Vielzahl von Wirbeln, Gelenken, Muskeln, Bändern, Sehnen und Nerven. Nur ihr perfektes Zusammenspiel ermöglicht die Bewegungen.

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule verläuft nicht schnurgerade sondern in einer Doppel-S-Form. Damit ist sie flexibel und sie kann Erschütterungen besser abfedern (Abbildung 1).

Die fünf größeren Lendenwirbel (L1 bis L5) müssen unser Körpergewicht tragen. Hier liegt der Schwachpunkt der Wirbelsäule – zwischen dem 5. Lendenwirbel und dem nachfolgenden Kreuzbein. Das Kreuzbein besteht aus fünf zusammengewachsenen Wirbeln, an die sich vier bis fünf starre Steißbeinwirbel anschließen. Von den 12 Brustwirbel (Th1 bis Th12) gehen die Rippen aus. Sie sind mit den Wirbeln und deren Querfortsätzen durch Bänder und Gelenke verbunden.

Der erste Halswirbel (Ärzte nennen ihn auch C1) hält den Kopf und wird Atlas genannt. Indem der Atlas sich um den zweiten Halswirbel wie um eine Achse bewegt, können wir unseren Kopf auch drehen, anheben und senken. Die fünf restlichen Halswirbel (C3 bis C7) sind weniger beweglich als die ersten beiden.

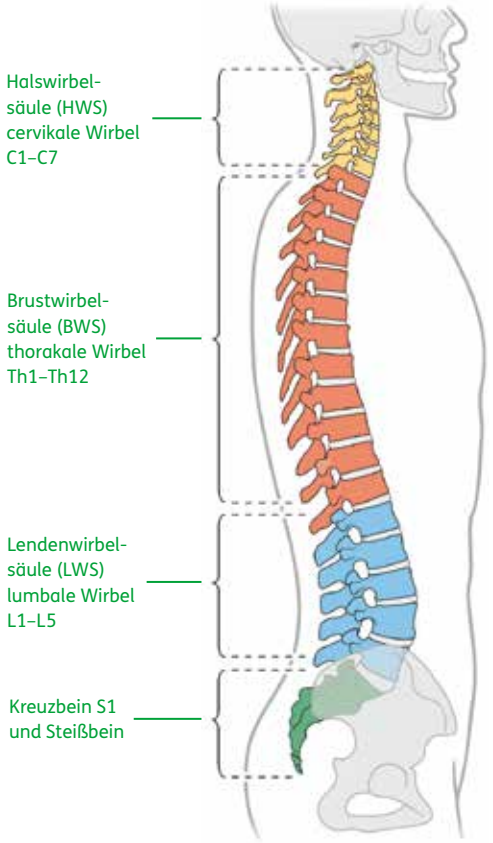

Abb. 1: Der Aufbau der Wirbelsäule

Fasst man sich an den Rücken, lassen sich die nach hinten gerichteten Dornfortsätze der einzelnen Wirbelkörper gut ertasten. Wirbel sind miteinander durch Wirbelgelenke (Facettengelenke) verbunden. Die Wirbelbögen umgeben den Wirbelkanal (Spinalkanal), in dem das Rückenmark verläuft (Abbildung 2). Die Wirbel der einzelnen Rückenabschnitte sind unterschiedlich groß und verschieden geformt – entsprechend ihren Anforderungen. Die Halswirbel etwa sind deutlich kleiner als die Lendenwirbel. Sie müssen schließlich „nur“ das Gewicht des Kopfes tragen, während auf den Lendenwirbeln die Last des Rumpfes, der Arme und des Kopfes ruht. Die fünf miteinander verwachsenen Wirbel des Kreuzbeins liegen zwischen den beiden Beckenschaufeln und sind mit ihnen über die Kreuz-Darmbein-Gelenke (Iliosakralgelenke) verbunden. Sie sind häufige „Störfelder“ im Rückenbereich, da sie beim Gehen und Stehen hohen Belastungen ausgesetzt sind.

Die Bandscheiben

Im Laufe des Tages „schrumpft“ die Wirbelsäule. Der Grund: Durch die Belastung beim Stehen und Gehen verlieren die Bandscheiben Flüssigkeit und werden schmaler. Doch das gleicht sich nachts wieder aus, wenn sich die Bandscheiben wieder vollsaugen. Morgens ist man daher stets am größten.

Unsere 23 Bandscheiben sitzen als „Puffer“ zwischen den einzelnen Wirbelkörpern. Sie müssen einiges an Druck aushalten: Beim Stehen sind es rund 100 Kilogramm. Wenn man einen vollen Wasserkasten mit rundem Rücken hebt, sind es sogar über 500 Kilogramm. Die einzelne Bandscheibe besteht aus einem weichen Gallertkern und dem Faserring, einem festen, faserartigen Bindegewebe, das den Kern umschließt. Wie ein Schwamm gibt die Bandscheibe unter Druck Flüssigkeit ab, die sie bei Druckentlastung – angereichert mit Nährstoffen aus ihrer Umgebung – wieder aufnehmen kann. Bandscheiben brauchen also regelmäßige Bewegung, damit sie ernährt werden und gesund bleiben.

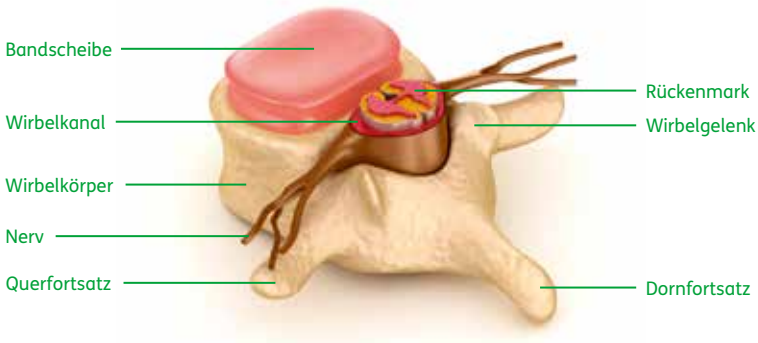

Abb. 2: Wirbelkörper

Muskulatur und Bänder

Ein Stützwerk aus Muskeln und Bändern verbindet und bewegt die einzelnen Bausteine der Wirbelsäule. Etwa 300 Muskeln liegen in mehreren Schichten übereinander – erst die kurzen und darüber die langen Rückenmuskeln.

Sie bilden ein kräftiges, die Wirbelsäule stabilisierendes Muskelgeflecht (Abbildung 3). Für einen starken gesunden Rücken braucht man neben kräftigen Rückenmuskeln auch trainierte Bauchmuskeln. Sie unterstützen als Gegenspieler die Rückenmuskulatur. Ist die Bauchmuskulatur schwach, ergibt sich ein Ungleichgewicht, das zu Rückenschmerzen führen kann.

Abb. 3: Muskulatur und Bänder

2 Vielfältige Ursachen – warum der Rücken schmerzen kann

2.1 Rückenschmerzen – häufige Auslöser

Rückenschmerzen sind nicht immer ein Indiz für eine rheumatische Erkrankung. Fast jeder ist im Laufe seines Lebens mal von Rückenschmerzen betroffen – und die genaue Ursache ist unklar. Meist spielen bei Rückenschmerzen mehrere Faktoren zusammen: Bewegungsmangel, schwache Rückenmuskulatur, zu schwere oder einseitige Belastung, Übergewicht und höheres Lebensalter.

Im jüngeren und mittleren Lebensalter entstehen Rückenbeschwerden meist, weil die **Muskeln verspannt und verkürzt** sind – infolge von Fehlhaltungen, einseitigen Belastungen und mangelnder Bewegung. Häufiges und zu langes statisches Sitzen bringt das feine Zusammenspiel der Rückenmuskulatur aus dem Gleichgewicht. Die Muskulatur verliert durch die falsche Belastung ihre normale Dehnbarkeit, sie verhärtet sich. Verspannte und verhärtete Muskeln im Bereich der Wirbelsäule können in der Nähe liegende Nerven „reizen". Das empfindet man als Schmerz.

Im fortgeschrittenen Alter treten Rückenschmerzen vor allem durch den **Verschleiß der Wirbelsäule** auf. Wie alle Gewebe im Körper altern auch Knochen, Gelenke, Bandscheiben sowie Bänder und Muskeln. Außerdem nimmt im Alter die Knochenmasse sowie Muskelmasse ab. Diese Abbauvorgänge vollziehen sich umso schneller, je weniger sich ein Mensch körperlich bewegt, je mehr Übergewicht er hat und je ungünstiger er seinen Rücken belastet.

Stress, **Ängste und Ärger** können in jedem Alter Rückenschmerzen verursachen. Die psychischen Belastungen führen zu einer erhöhten Muskelspannung, die auf Dauer die Muskeln verkrampfen lässt. (siehe Kapitel 2.3)

Immer gilt, dass einzelne Auslöser sich **gegenseitig verstärken** können. Ein Beispiel: Übergewicht plus Fehlbelastung oder Fehlhaltung – etwa durch ständiges Sitzen – setzen die Bandscheiben unter Druck. Sie verlieren an Elastizität und flachen ab. In der Folge lockern sich die zwischen den Wirbeln gespannten Bänder und auch die kleinen Zwischenwirbelgelenke werden nun stärker abgenutzt. Die Rückenmuskulatur versucht diese Instabilität der Wirbelsäule zu kompensieren. Sind die Muskeln untrainiert, werden sie sich durch die Überforderung bald verkrampfen. Derart verspannte, harte Muskeln können in der Nähe liegende Nerven reizen und Schmerzen auslösen. Der Mensch geht in eine Schonhaltung, die ihrerseits Verspannungen und weitere Schmerzen hervorruft – ein Teufelskreis ist entstanden.

Jäh und heftig: Akute Rückenschmerzen

Akute Rückenschmerzen treten plötzlich auf und klingen meist nach wenigen Tagen und spätestens nach sechs Wochen ab. Dazu gehören **plötzliche Kreuzschmerzen** (Lumbalgien). Solche oft unkomplizierte Rückenschmerzen werden oft durch Muskelverspannungen ausgelöst.

Der Hexenschuss (Lumbago) folgt meist nach einer alltäglichen Bewegung wie Heben, Drehen oder Bücken. Plötzlich fährt eine heftige Schmerzattacke in den Bereich der Lendenwirbelsäule. Das Kreuz wird akut „blockiert". Schlagartig verhärtet sich die untere Rückenmuskulatur und macht jede Bewegung unmöglich, so dass es nötig sein kann, zum Arzt zu gehen. Häufige Ursache sind strapazierte Muskeln und Bänder am Kreuz, die aufgrund von Fehlbelastung

nicht harmonieren. In der Folge werden Nerven an der Wirbelsäule schmerzhaft bedrängt. Ein Hexenschuss vergeht nach wenigen Tagen wieder von alleine. Man kann ihn auch als „Warnschuss“ sehen: Höchste Zeit, zu einem „rückenbewussten Lebensstil“ mit mehr Bewegung finden. Denn gefährdet sind vor allem Menschen mit einer schwachen Rücken- und Bauchmuskulatur. Je schwächer die Muskeln, desto weniger Halt bieten sie der Wirbelsäule. Ein Hexenschuss trifft vor allem Menschen im mittleren Alter. Bei über 60-Jährigen hingegen tritt der Hexenschuss seltener auf, denn bei ihnen ist die Wirbelsäule starrer und kann sich deshalb auch nicht so leicht verschieben und blockieren.

Brennende oder stechende Schmerzen im Gesäß oder Kreuz, die ins Bein ausstrahlen können auf eine Ischialgie („Ischias“) hindeuten. Der Ischiasnerv läuft von der Lendenwirbelsäule an der Oberschenkelrückseite bis zum Fuß. Eine Reizung oder Verengung des Ischiasnervs durch Verschleiß, einen Bandscheibenvorfall, Entzündungen oder Verletzungen kann zu bohrenden Schmerzen führen. Glücklicherweise verschwinden akute Beschwerden spätestens nach einigen Wochen wieder. Allerdings können Ischiasprobleme chronisch werden.

Die meisten Bandscheibenvorfälle beginnen schleichend. Während eine gesunde Bandscheibe stabil zwischen zwei Wirbeln sitzt und Belastungen abfedert, kann durch Alter, Verschleiß oder Fehlbelastung der Faserring porös werden. Der Gallertkern im Inneren verliert Flüssigkeit, wird dünner und kann seine Funktion als „Stoßdämpfer“ nicht mehr erfüllen. Die Bandscheibe verliert ihre Elastizität. Nach Bewegungen rutscht der Gallertkern nicht mehr in seine ursprüngliche Position zurück, sondern bleibt vorgewölbt. Dann plötzlich gerät alles aus der Balance: Eine „falsche“ Bewegung reicht, um den Faserring reißen und Gewebe austreten zu lassen, das nun schmerzhaft auf den Spinalnerv drückt. Bei einem leichten Vorfall ist der Körper in der Lage, sich selbst zu regenerieren. Das ausgetretene Gewebe wird langsam vom Körper aufgelöst und die Bandscheibe zieht sich wieder in ihre ursprüngliche Position zurück, sodass der schmerzhafte Druck auf den Nerv geringer wird. Die überwiegende Zahl aller Bandscheibenvorfälle kann konservativ, also ohne Operation behandelt werden (siehe Kapitel 3.1).

Angeborene Fehlbildungen

Rückenschmerzen können auch infolge von angeborenen Verformungen oder Fehlbildungen der Wirbelsäule auftreten. Eine Skoliose ist eine dreidimensionale Verkrümmung der Wirbelsäule: zur Seite, nach vorne und rotiert. Sie beginnen meist im Kindes- oder Jugendalter. Ausgeprägte Skoliosen verursachen Rückenschmerzen. Behandelt wird mit Krankengymnastik, individuellen Korsetts und manchmal auch operativen Eingriffen. Die Scheuermannsche Krankheit (Morbus Scheuermann) tritt ebenfalls in der Wachstumsphase auf. Aus bislang ungeklärter Ursache ist die Entwicklung der Brustwirbel gestört und führt schlussendlich zu einem Rundrücken. Dieser lässt oft die Muskeln verspannen, was sehr schmerzhaft sein kann. Krankengymnastik und Bewegungstraining wirken dem entgegen.

Altersbedingte Rückenschmerzen

Mit dem Älterwerden nehmen Rückenschmerzen durch Skeletterkrankungen und Krankheiten, die auf das Bewegungssystem übergreifen, zu. **Wirbel- und Gelenkblockaden** entstehen durch Verschleiß der Wirbelsäule oder durch akute Überlastung von Gelenken. Die Wirbelsäulensegmente können sich gegeneinander verschieben, wodurch sich auch die Lage der kleinen Wirbelkörpergelenke zueinander ändert. Als Reaktion verspannen sich die Muskeln und es schmerzt. Veränderungen der Wirbelkörper und der Bandscheiben können den Durchmesser des Wirbelkanals verkleinern, eine **Wirbelkanalstenose** (Spinalkanalstenose) entsteht. Ähnlich wie beim Bandscheibenvorfall kommt es zur Nervenwurzelkompression mit Schmerzen und neurologischen Ausfällen. Im Extremfall kann das Rückenmark Druck erhalten.

Auch ein **Wirbelgleiten** (Spondylolisthesis) kann für eine Nervenkompression und in der Folge für Rückenschmerzen verantwortlich sein. Dabei sind die natürlichen Verbindungen benachbarter Wirbelsäu-

lensegmente nicht mehr gegeben, sodass sich einzelne Wirbel gegeneinander verschieben.

Halten die Beschwerden länger als drei Monate an, steckt möglicherweise eine rheumatische Erkrankung hinter den Beschwerden, etwa eine Arthrose, Osteoporose oder eine entzündliche rheumatische Erkrankung.

Chronische Schmerzen

Rückenschmerzen über einen Zeitraum von zwölf Wochen hinaus bezeichnet man als chronisch. Die Stärke der Schmerzen kann in dieser Zeit variieren – mal sind die Rückenschmerzen stärker, mal schwächer.

Ausgangspunkt chronischer Rückenschmerzen kann ein akuter Schmerz sein, der sich „chronifiziert" hat. Wird allzu lange nichts gegen akute Schmerzen unternommen, besteht die Gefahr, dass sich ein so genanntes Schmerzgedächtnis bildet. Das bedeutet: Nervenzellen, die immer wieder Schmerzimpulsen ausgesetzt sind, verändern ihre Aktivität. Dann reicht schon ein minimaler Reiz wie eine Berührung, eine leichte Dehnung oder Wärme aus, um als Schmerzimpuls registriert zu werden.

Der Weg zurück – dass das Schmerzgedächtnis den Schmerzreiz wieder „verlernt" – ist möglich, aber langwierig und mühsam. Es gilt daher, die Ausbildung eines Schmerzgedächtnisses zu verhindern, indem man Rückenschmerzen ernst nimmt. Wenden Sie sich also bei akuten Rückenschmerzen nach spätestens drei Tagen an einen Arzt und versuchen Sie, die Schmerzen durch gezielte Behandlung und Bewegung so gut wie möglich in den Griff zu bekommen. Leiden Sie unter chronischen Schmerzen, kann für Sie eventuell eine multimodale Schmerztherapie hilfreich sein. (siehe Kapitel 3.5)

Viele Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises können den Rücken in Mitleidenschaft ziehen und Rückenschmerzen verursachen. Im Folgenden finden die rheumatischen Erkrankungen eine Erwähnung, die in der Regel massive Wirbelsäulenprobleme verursachen. Mehr dazu in Broschüren und Merkblättern sowie im Internet: www.rheuma-liga.de/ruecken

2.2 Rückenschmerzen innerhalb des rheumatischen Formkreises

Arthrose

Arthrose bedeutet Abnutzung bzw. Verschleiß des Gelenkknorpels. Arthrose kommt häufig an der Wirbelsäule vor, denn dort müssen die Gelenke viel vom Körpergewicht tragen und verschleißen daher leichter. Mit 60 Jahren kann man per Röntgenbild bei etwa 90 Prozent der Menschen Abnutzungen in der Wirbelsäule erkennen.

Genau genommen verschleißen die kleinen Wirbelsäulengelenke (Facettengelenke). Arthrose in der Wirbelsäule wird auch als Facettensyndrom oder Spondylarthrose bezeichnet.

Ist die Lendenwirbelsäule betroffen, treten einseitige oder beidseitige Kreuzschmerzen auf, die bis ins Gesäß oder die hinteren Oberschenkel ziehen können. Bei einer Arthrose der Brustwirbelsäule strahlen die Schmerzen entlang des Brustkorbs nach vorn

aus und können atmungsabhängig sein. Arthrose im Bereich der Halswirbelsäule führt zu Nacken-Schulter-Schmerzen. Es kann aber auch die gesamte Wirbelsäule betroffen sein.

Typisch für die Arthrose sind Anlaufschmerzen: Die ersten Bewegungen nach einer Ruhephase sind ganz besonders schmerzhaft. Die Schmerzen lassen aber nach, wenn sich die Gelenke eingelaufen haben. Oft treten die Rückenschmerzen durch eine Arthrose-Wirbelsäule nur vorübergehend auf. Wer eine schmerzhafte Wirbelsäulenarthrose hat, hält und bewegt sich so, dass er dem Schmerz ausweicht. Dadurch entstehen Fehlhaltungen, Fehlbewegungen und Muskelverspannungen – was den Schmerzkreislauf verstärkt. Heilbar ist eine Arthrose nicht. Schmerzmedikamente und Physiotherapie können die Beschwerden lindern und einer Verschlechterung vorbeugen.

Osteoporose

Wenn ältere Menschen ständig Probleme mit einem schmerzenden Rücken haben, kann eine Osteoporose dahinterstecken.

Was viele nicht vermuten: Knochen sind keine tote Materie. Sie befinden sich im ständigen Auf-, Um- und Abbau. Bei einer Osteoporose ist das Zusammenspiel zwischen die Knochen aufbauenden und die Knochen abbauenden Zellen gestört – häufig aufgrund hormoneller Umstellungen in den Wechseljahren. Männer sind wesentlich seltener betroffen. Die Folge einer Osteoporose: Knochensubstanz baut sich ab, der Knochen wird immer poröser, die Belastbarkeit lässt nach. Das Risiko für Knochenbrüche steigt deutlich an.

Osteoporose erzeugt keine Schmerzen – sie wird häufig erst dann erkannt, wenn erste Wirbelkörper im Rücken einbrechen. Heftige Schmerzen sind die Folge. Aber auch anhaltende Rückenschmerzen können entstehen. Die Wirbelsäule beginnt sich infolge der häufigen Wirbelkörperbrüche zu verformen. Fehlhaltungen entstehen und dadurch Fehlbelastungen von Rückenmuskeln, was wiederum schmerzhafte Verspannungen mit sich bringt. Erschwerend ist, dass die Krankheit das Gefühl geben kann, „zerbrechlich“ zu sein. Betroffene schränken ihre körperlichen Aktivitäten daher oft ein, aus Angst vor weiteren Brüchen. Bewegungsmangel verstärkt jedoch den Verlust von Knochensubstanz. Körperliche Bewegung dagegen fördert die knochenaufbauenden Prozesse und stärkt die Muskeln. Wichtig ist zudem eine gesunde ausgewogene Ernährung, die ausreichend das knochenstärkende Kalzium enthält. Kann der Bedarf an Kalzium nicht gedeckt werden, wird die Einnahme von Kalziumtabletten empfohlen. Zudem benötigt der Körper ausreichend Vitamin D, um das Kalzium aus dem Darm aufnehmen und in den Knochen einbauen zu können. Bei Vorliegen einer Osteoporose müssen weitere Medikamente eingenommen werden, um das Knochenbruchrisiko deutlich zu vermindern. Auch Vitamin D3 kann bei Bedarf über Tabletten zugeführt werden. Medikamente können das Risiko für Brüche senken.

Osteoporose kann man vorbeugen: Regelmäßige körperliche Aktivität – vor allem leichtes bis moderates Krafttraining – senkt das Osteoporose-Risiko. Durch Bewegung werden die Zellen des Knochenmarks angeregt, neues Gewebe zu bilden.

Fibromyalgie-Syndrom (FMS)

Fibromyalgie ist eine Schmerzerkrankung und äußert sich vor allem durch starke Muskelschmerzen. Hauptbeschwerden sind Schmerzen in vielen Körperabschnitten, fast immer an der Wirbelsäule. Die Schmerzen werden oft wie ein extremer Muskelkater beschrieben. Sie verstärken sich oft bei längerem Sitzen ohne Bewegung und längerem Verharren in einer Lage, dadurch meist auch nachts. Der Beginn der Krankheit ist meist schleichend. Gerade Rückenschmerzen stehen oft am Anfang. Später weiten sich die Schmerzen langsam auf den Rest des Körpers aus. Der Leidensdruck ist enorm. Oft quälen sich die Betroffenen über viele Jahre mit den schlimmsten Schmerzen, gehen von Arzt zu Arzt und werden mit ihrer Erkrankung nicht ernst genommen.

Die genauen Ursachen der Fibromyalgie sind bis heute unbekannt. Trotz des chronischen und belastenden Schmerzcharakters ist die Erkrankung nicht lebensbedrohlich. Sie führt auch bei langem Verlauf nicht zur

Gelenkversteifung oder Zerstörungen der Gelenke. Die Therapie: Als hilfreich hat sich eine enge Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Psychologen, Krankengymnasten und Selbsthilfegruppen erwiesen. Leichte Bewegungsübungen zur Kräftigung und Lockerung der Muskulatur, Schmerzmittel bei Bedarf und Entspannungsverfahren sind die erfolgversprechendsten Ansätze. www.rheuma-liga.de/fibromyalgie

Morbus Bechterew

Rückenschmerzen, die länger als drei Monate anhalten und sich vor allem in der Nacht und morgens sowie in Ruhestellung verschlimmern, können eine entzündliche Ursache haben und auf einen Morbus Bechterew hindeuten.

Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans) ist eine chronisch-entzündlich rheumatische Erkrankung, die vorwiegend die Wirbelsäule befällt. Es kommt zu Entzündungsprozessen in der Wirbelsäule, die fast immer am unteren Ende der Wirbelsäule, in den Kreuz-Darmbeingelenken, beginnen. Unbehandelt kann Morbus Bechterew zu einer allmählichen Versteifung der Wirbelsäule führen.

Typisch ist der Beginn mit größtenteils belastungsunabhängigen, das heißt auch in Ruhe auftretenden Schmerzen im unteren Lendenwirbelsäulenabschnitt sowie den Kreuz-Darmbeingelenken. Gerade am frühen Morgen zwingt der Schmerz die Betroffenen aus dem Bett und lässt sie umhergehen, was oft zur Besserung führt. Bei Fortschreiten der Erkrankung treten Schmerzen dann meist aufsteigend in höheren Lendenwirbelsäulen-, Brustwirbelsäulen-, und auch Halswirbelsäulenabschnitten auf. Mit zunehmendem Verlauf und der Versteifung der Wirbelsäule lassen die Rückenschmerzen nach. Ein Krankheitsstillstand kann spontan eintreten.

Besonders wichtig ist für Betroffene, die Wirbelsäule so beweglich wie möglich zu halten und die Versteifung von Wirbelsäulenabschnitten zu vermeiden. Nur eine möglichst früh einsetzende Bewegungs- und Arzneimitteltherapie kann das Fortschreiten aufhalten.
www.bechterew.de

Rheumatoide Arthritis

Bei der rheumatoiden Arthritis (früher: chronische Polyarthritis) entzünden sich die Gelenke. Auch die Wirbelsäule und hier insbesondere die beiden oberen Halswirbelkörper können betroffen sein. In den Wirbelgelenken kommt es zu Entzündungen, die im weiteren Verlauf Knorpel, Knochen, Sehnen und Bänder angreifen. Bei ungebremster Entzündung werden diese Gelenkstrukturen zunehmend abgebaut und die Gelenke werden zerstört.

Irmgard Andlefske

leidet unter Arthrose in der Wirbelsäule.
Sie übt täglich zu Hause Qi Gong.

„Ich mache das jeden Morgen circa 10 bis 15 Minuten. Ich wecke das Chi im Körper und meine ganzen Energien, dass ich für den ganzen Tag frisch bin. Und wenn ich das jetzt im Alter nicht tun würde, dann wäre ich nicht so fit. Denn ich werde in diesem Jahr noch 75. Ein bisschen anstrengend ist es schon – das soll es ja auch. Mein Sport ist für mich lebenswichtig. Er bringt mir einfach für den ganzen Tag Energie und Ausgleich."

Ein Videoportrait von Irmgard Andlefske finden Sie hier: www.rheuma-liga.de/ruecken-filme

Typisch sind Gelenkschmerzen und eine eingeschränkte Beweglichkeit, vor allem am Morgen (Morgensteifigkeit der Wirbelsäule). Nach Bewegung kann Besserung eintreten. Der Verlauf ist oft schubweise mit schmerzhaften Phasen und Zeiten weitgehender Beschwerdefreiheit. Da die rheumatoide Arthritis an der Wirbelsäule zu einer Zerstörung der haltenden Bänder führt, kommt es im Verlauf unter Umständen zu einer Instabilität in diesem Bereich. Das bringt eine Lockerung der Gelenke und eine Einengung des Rückenmarkkanals mit sich. Das Ziel der Therapie ist, den Entzündungsprozess und damit die Zerstörung der Gelenke und Bänder frühzeitig zu stoppen. Dafür werden neben anti-entzündlichen Schmerzmitteln auch Kortison und Wirkstoffe, die auf das Immunsystem einwirken, zum Beispiel Methotrexat oder Biologika/Biosimilars, eingesetzt. Schließlich kann auch eine Operation zur Stabilisation der Wirbelsäule beziehungsweise Korrektur der Verschiebungen nötig werden.

www.rheuma-liga.de/rheumatoide-arthritis

2.3 Rückenschmerzen als Signal

Gerade Rückenschmerzen werden vom Körper besonders oft benutzt, um mitzuteilen, dass die Seele schmerzt. Ist man ständigem Stress, Leistungsdruck und Ärger ausgesetzt oder macht man sich dauernd Sorgen, führt das zu körperlicher Erregung und deshalb auch zu erhöhter Muskelspannung. Je länger ein solcher Zustand andauert, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass sich daraus Schmerzen entwickeln. Wer vermutet, dass seine Rückenschmerzen von seelischen Belastungen herrühren, sollte nach alternativen Verhaltensweisen suchen, die helfen, sich in Zukunft nicht so stark unter Druck zu setzen oder zu überlasten. Hilfreich ist dabei eine psychologische Begleitung.

Nicht nur von der Psyche zum Rücken, sondern auch in die andere Richtung – vom Rücken zur Psyche besteht ein enger Zusammenhang. Wer ständig unter Rückenschmerzen leidet, wer sich seinen Schmerzen ausgeliefert fühlt oder Angst vor ihrem Auftreten hat, wird häufig depressiv – das haben Studien gezeigt.

Zur Depression gehört häufig Antriebslosigkeit. So vermeiden depressive Rückenschmerzpatienten körperliche Aktivitäten in stärkerem Ausmaß als nicht depressive. Das schwächt den Bewegungs- und Stützapparat ihres Körpers. Die Belastungen für die Wirbelsäule und damit der Schmerz können sich verstärken – ein Teufelskreis, aus dem Patienten nur durch Hilfe von Spezialisten wieder herausfinden können (siehe Kapitel 3.4).

3 Therapiemöglichkeiten bei Rückenschmerzen

3.1 Hilfe bei akuten Rückenschmerzen

Meist lassen sich akute Rückenschmerzen, die nicht rheumatisch bedingt sind, sondern Verspannungen oder einen Hexenschuss als Ursache haben, mit einfachen Mitteln lindern: Wärmeanwendungen (Wärmepflaster oder Wärmflasche), Entspannung oder leichter Bewegung. Allerdings funktioniert Bewegung in vielen Fällen nur dank kurzfristiger Einnahme eines Schmerzmittels.

Schmerzlösend und entkrampfend wirkt auch die Stufenlagerung: Dazu legen Sie sich flach auf den Rücken, am besten auf eine Decke und legen die Beine hoch auf einen Stuhl oder Hocker.

Alternativ können Sie versuchen sich einzurollen: Legen Sie sich flach auf den Rücken und winkeln die Beine an. Anschließend umgreifen sie die Beine unterhalb der Knie und ziehen sie diese dicht an den Körper. Nehmen Sie das Kinn auf die Brust und wippen Sie ganz vorsichtig – dies dehnt Gesäß und Rückenmuskulatur.

Gönnen Sie sich Ruhe, aber vermeiden Sie längere Bettruhe, denn diese kann die Schmerzen verstärken. Versuchen Sie stattdessen, sich trotz Ihrer Beschwerden so gut es geht zu Hause zu bewegen. Sobald die heftigsten Schmerzen abgeklungen sind und Sie wieder etwas beweglicher sind, sollten Sie es mit einem Spaziergang versuchen. Gehen tut dem Rücken gut, weil die Muskulatur gelockert wird und die Wirbelgelenke bewegt werden.

Bewegung ist wichtig!

Schonung ist wichtig, aber keine ständige Bettruhe. Denn durch langes Liegen werden Muskeln schwächer, was zu weiteren Problemen führen kann. Ein Physiotherapeut kann schmerzarme Bewegungsübungen machen. Auch Entspannungsübungen können gut tun. Alle Tätigkeiten, die den Rücken und die Bandscheiben belasten, zum Beispiel schwer heben, sind selbstverständlich tabu.

Akute Rückenschmerzen verschwinden bei 90 Prozent der Betroffenen mit leichten Schmerzmitteln, Wärme und Rückentraining innerhalb von vier bis sechs Wochen von selbst. Es gibt jedoch Warnzeichen, bei denen man unbedingt zum Arzt gehen sollte.

Bei folgenden Symptomen sollte man sofort zum Arzt gehen:

- wenn der Schmerz in Arme oder Beine ausstrahlt.
- wenn man mit einem Mal nicht mehr auf den Zehenspitzen oder den Fersen stehen kann.
- wenn man Darm oder Blase plötzlich nicht mehr entleeren kann.
- wenn Taubheitsgefühle in Armen oder Beinen auftreten.
- wenn die Beschwerden mehr als drei Tage andauern.

Akuter Rückenschmerz kann in Einzelfällen auch durch das Einspritzen von örtlichen Betäubungsmitteln gelindert werden. Wichtig ist jedoch, dass die Injektion mit Bewegungs- und Entspannungstherapie kombiniert wird.

3.2 Welche Medikamente helfen?

Aufgrund der vielfältigen Ursachen von Wirbelsäulenbeschwerden können hier nur die häufigsten medikamentösen Therapien angesprochen werden. Bei rheumatischen Beschwerden kommen, je nach Erkrankung, oft noch Kortison oder langfristig wirkende Antirheumatika dazu, die Basismedikamente. Diese bekämpfen nicht die akuten Schmerzen, sondern zielen darauf ab, die schädliche Autoimmunreaktion des Körpers zu stoppen. Ziel der medikamentösen Schmerzbehandlung ist, dass der akute Schmerz nachlässt und der Teufelskreis aus Schmerz und Bewegungslosigkeit durchbrochen wird. Der Mensch kann wieder aktiv sein.

Schmerzen dämpfen

Bei akuten Schmerzen setzen Ärzte peripher wirkende Analgetika ein. Bei der Behandlung starker akuter Rückenschmerzen haben sich **„nicht-steroidale Antirheumatika“**, abgekürzt **NSAR**, bewährt: Wirkstoffe wie zum Beispiel Ibuprofen oder Diclofenac lindern die Schmerzen und haben einen entzündungshemmenden Effekt. Für Patienten mit Herz- und Nierenproblemen sind sie nicht geeignet. Auch kann die Einnahme von NSARs zu Nebenwirkungen an der Magen- und Darmschleimhaut führen. COX-2-Hemmer oder Metamizol können unter Berücksichtigung der Warnhinweise angewendet werden, wenn NSAR kontra-indiziert sind oder nicht vertragen werden.

Im Fall von wiederkehrenden und extrem starken Rückenschmerzen können in Einzelfällen schwache Opioide nötig sein. Bei „retardierten Arzneiformen“ ist die Wirksubstanz so „verpackt“, dass sie kontinuierlich freigesetzt wird und der Wirkstoffspiegel im Blut konstant bleibt.

Vorsicht bei Schmerzmitteleinnahme

Ohne ärztlichen Rat sollten Sie kein Schmerzmittel länger als drei Tage in Folge und nicht öfter als an zehn Tagen im Monat einnehmen.

Wer freiverkäufliche Schmerzmittel auf eigene Faust längerfristig einnimmt oder die Dosis überschreitet, riskiert schwere Folgen, zum Beispiel Dauerkopfschmerzen oder Nierenversagen. Bedenken Sie, dass Opioide abhängig machen können.

Antidepressiva

Sind Rückenschmerzen chronisch geworden, helfen die klassischen Schmerzmittel manchmal nicht mehr oder nur noch wenig. Dann kann der Einsatz von leichten Antidepressiva sinnvoll sein, die im zentralen Nervensystem die Schmerzwahrnehmung beeinflussen und in höherer Dosierung auch stimmungsaufhellend wirken. Ständige Schmerzen schlagen aufs Gemüt, führen zu Antriebsschwäche und können Depressionen hervorrufen. Um seinen Rückenschmerzen aktiv entgegenzutreten, braucht man jedoch eine Menge Motivation und „Power“.

Phytotherapie

Die Beweislage für die Wirksamkeit pflanzlicher Wirkstoffe beim akuten und chronischen unspezifischen Kreuzschmerz ist in der Literatur uneinheitlich. Eindeutige Wirksamkeitsnachweise fehlen. Nebenwirkungen können auch bei diesen Medikamenten auftreten.

www.rheuma-liga.de/medikamentenfuehrer

Peter Böhm

hat Morbus Bechterew.
Er macht jede Woche Nordic Walking.

„

Nordic Walking habe ich vor 20 Jahren nach einer Wirbelsäulenoperation in einer Reha kennengelernt. Seitdem versuche ich es wenigstens einmal die Woche zu machen. Und zwar so, dass ich mindestens eine halbe Stunde unterwegs bin.

Es ist eigentlich nicht meine Lieblingssportart. Aber es ist eine, die man einfach ohne großen Aufwand machen kann: Einfach in den nächsten Park, Runden drehen, und dann wieder nach Hause.

Hinterher fühle ich mich eigentlich immer gut. Aber klar, vorher braucht’s Überwindung und da muss man schon gegen den inneren Schweinehund ankämpfen.

Ein Videoportrait von Peter Böhm finden Sie hier:
www.rheuma-liga.de/ruecken-filme

“

3.3 Rücken stärken, Schmerzen lindern – weitere Therapiemaßnahmen

Bewegungstherapie

Bewegungstherapie ist die zentrale Säule bei der Behandlung des akuten und chronischen Rückenschmerzes. In Verbindung mit Schulungsmaßnahmen zum Umgang mit falschen Bewegungen und Schmerzverarbeitung sind solche Maßnahmen sehr erfolgreich. Insbesondere sollten sie bei unzureichendem Heilungsverlauf und Einschränkungen der körperlichen Funktionsfähigkeit zur Unterstützung der körperlichen Aktivität angewendet werden.

Bei anhaltenden alltagsrelevanten Aktivitätseinschränkungen beziehungsweise Gefährdung der beruflichen Wiedereingliederung kann die Teilnahme an einer Rehabilitationssport- beziehungsweise Funktionstrainingsgruppe empfohlen werden. Das Funktionstraining der Rheuma-Liga bietet qualifizierte Übungsprogramme.

www.rheuma-liga.de/funktionstraining

Physiotherapie

Rückenschmerzen zwingen viele Menschen in eine Schonhaltung. Diese mindert zunächst die Beschwerden. Doch die unnatürlichen Belastungen führen oft zu Verspannungen. Dann hilft Physiotherapie (Krankengymnastik). Anfangs sind die Übungen oft von einer medikamentösen Therapie begleitet, die den akuten Schmerz lindert und so die Angst vor Bewegung nimmt. Die betroffenen Bereiche der Wirbelsäule werden zunächst entlastet und später durch Muskelkräftigung stabilisiert. Ziel ist, ein Muskelkorsett aufzubauen, das die Wirbelsäule stützt. Das heißt, Bauch- und Rückenmuskulatur zu trainieren. Physiotherapie wird in Einzelsitzungen durchgeführt, da nur so der Therapeut auf individuelle Bedürfnisse eingehen kann.

Wärme und Kälte

Wärme und Kälte haben sich bei der Behandlung von Rückenschmerzen bewährt. Wärme lindert muskuläre Verspannungen sowie verschleißbedingte Schmerzen, etwa bei Arthrose, da sie die Durchblutung fördert und den Stoffwechsel anregt. Schmerzauslösende Botenstoffe werden so schneller aus dem Gewebe abtransportiert. Auch die Seele profitiert in der Regel von der wohltuenden Wärme. Einfache Wärmeanwendungen zu Hause sind eine Wärmflasche, eine heiße Dusche oder ein Bad. Auch Sauna oder durchblutungsfördernde Salben haben eine ähnliche Wirkung. Bei akuten Entzündungen ist Wärme aber tabu, sie kann zu einer Verschlechterung führen.

Akupunktur

Die fernöstliche „Nadelkunst“ wird zunehmend in der Schmerztherapie eingesetzt und zeigt speziell bei Rückenschmerzen gute Erfolge. Durch das Setzen von Akupunkturnadeln entlang bestimmter Bahnen, so genannter Meridiane, die die einzelnen Energiezentren des Organismus miteinander verbinden, soll die Energie im Körper wieder harmonisch fließen. Die Behandlung muss unbedingt von einem erfahrenen Akupunkteur durchgeführt werden. Die Krankenkassen erstatten oft einen Teil der Kosten.

Hilfe durch heilende Hände

Geht es um verspannungsbedingte chronische Rückenschmerzen, kann eine **Massage** durch einen geübten Masseur wahre Wunder bewirken. Dabei werden die Hautzonen und die darunter liegenden Muskelschichten bearbeitet. Durch streichen, kneten oder walken lockert und löst man die Verspannungen der Muskeln.

Bei der **manuellen Therapie** arbeitet der Therapeut vor allem mit den Gelenken, um sie wieder beweglicher zu machen und um Schmerzen zu lindern. Die speziellen Handgrifftechniken der manuellen Therapie werden vor allem im Rahmen der Physiotherapie (Krankengymnastik) eingesetzt. Wichtig ist, sich nur in die Hände erfahrener Therapeuten zu begeben. Inwieweit die Krankenkassen die Kosten für manuelle Therapie übernehmen, ist unterschiedlich.

Osteopathie ist eine alternative Behandlungsmethode. Sie hat den Abbau von Blockaden und die Wiederherstellung des Gleichgewichts aller Körpersysteme zum Ziel. Gewebeblockaden löst der Osteopath mit verschiedenen Massage-, Dehn- und Grifftechniken, die gleichzeitig die Selbstheilungskräfte anregen sollen. Vor allem bei Rückenschmerzen halten nicht nur Osteopathen, sondern auch Ärzte und Wissenschaftler die Wirksamkeit von Osteopathie mittlerweile für erwiesen.

Die japanische Massageform **Shiatsu** ist ebenfalls eine alternative Heilmethode. Es handelt sich um eine sehr berührungsintensive Massage, bei der mit Handkraft und mit Körpergewicht gearbeitet wird. Die Shiatsu-Behandlung löst im ganzen Körper Spannungen auf, die die Rückenschmerzen auslösen und unterstützt die Selbstregulierungsfähigkeit des Organismus.

TENS (Transkutane elektrische Nervenstimulation): Für die Anwendung dieser Elektrotherapie-Form bei akutem wie auch chronischem unspezifischem Kreuzschmerz gibt es in der Literatur keine eindeutigen Wirksamkeitsbeweise.

Injektionstherapie

In Einzelfällen kann ein speziell ausgebildeter Orthopäde oder Schmerztherapeut durch gezielte Einspritzung eines lokalen Betäubungsmittels oder Kortison eine kurzfristige Schmerzlinderung und Beruhigung der Entzündungsprozesse erzielen. Dies sollte aber jeweils von intensiven Bewegungsübungen und muskulären Aufbaumaßnahmen begleitet sein.

3.4 Seelenballast abwerfen und entspannen

Schmerzt der Rücken, so ist meist auch die Seele betroffen. Denn quälende Empfindungen wie Rückenschmerzen lösen im Körper Stressreaktionen aus. Entspannungstechniken wirken dem entgegen.

Entspannung für Rücken und Seele

Lernen Sie Entspannungsverfahren, zum Beispiel **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR), Autogenes Training oder meditatives Yoga**. Sie verbessern die Selbstkontrolle und wirken dem Gefühl des Ausgeliefertseins entgegen. Entspannungstechniken fördern die Fähigkeit, sich auf bestimmte Dinge oder auch auf das eigene innere Erleben zu konzentrieren. So können Sie lernen, störende Außenreize zu ignorieren und eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Alle Entspannungstherapien führen zu einer Entspannungsreaktion und damit einer körperlichen und seelischen Beruhigung.

Vor allem bei der Behandlung chronischer Schmerzen helfen Entspannungsverfahren, den Teufelskreis aus Schmerzen und ansteigender Muskelspannung zu durchbrechen.

Wer langfristig Rückenschmerzen hat, die durch Medikamente und Bewegungsübungen nicht deutlich gelindert werden können, muss lernen, mit den Schmerzen zu leben. **Schmerzbewältigungskurse**, in denen verschiedene Entspannungstechniken erlernt werden, die helfen können, sich von dem Schmerz zu distanzieren, sind hier eine sinnvolle Maßnahme. Solche Seminare werden zum Beispiel von Verbänden der Deutschen Rheuma-Liga angeboten.

Da Schmerzen nicht nur ein körperliches Phänomen sind sondern die Seele beeinflussen, kann es sinnvoll sein, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das heißt nicht, dass Sie „verrückt“ sind. Sondern es bedeutet, dass Sie den körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen bewusst entgegentreten, um Ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und Ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Wenn der Rücken eigentlich gesund ist

Wenn man andauernd Rückenschmerzen hat, aber körperliche Ursachen ausgeschlossen werden konnten, ist die Hilfe eines Therapeuten ebenfalls sinnvoll. In Gesprächen wird gemeinsam überlegt, was das Leben belastet und welche Gründe für den Schmerz es geben könnte. Oft sind die Ursachen offenkundig – ständiger Streit in der Familie oder Stress am Arbeitsplatz – werden aber verdrängt. Die Möglichkeiten sind vielfältig: In einer Gesprächstherapie können Konflikte aufgearbeitet werden. In der Ver-

haltenstherapie werden alte Denk- und Handlungsmuster durch Einüben neuer positiver Verhaltensweisen überwunden.

3.5 Multimodale Schmerztherapie

Bei chronischen Schmerzen lediglich eine Spritze in den Rücken zu bekommen oder ständig Schmerzmittel einzunehmen – das halten immer mehr Ärzte für einseitig und nicht zielführend. Chronische Schmerzen sind nicht einfach zu behandeln, vor allem, wenn sie schon lange Zeit bestehen und es sich um eine schwere Form handelt. Die gute Nachricht ist, dass sie sich bei nahezu allen Betroffenen wirksam bekämpfen lassen.

Heute weiß man, dass bei der Behandlung chronischer Schmerzen die enge Zusammenarbeit unterschiedlicher medizinischer Fachbereiche nötig ist, um einen dauerhaften Erfolg zu erzielen. Viele wissenschaftliche Studien belegen, dass sich das am effektivsten mit einer **multimodalen Schmerztherapie** erreichen lässt.

Bei der multimodalen Schmerztherapie arbeiten Schmerzspezialisten Hand in Hand mit Physiotherapeuten und Psychologen. Ähnlich wie in einem Baukasten wird die für den Patienten am besten geeignete Kombination aus physikalischen Therapien und psychosozialer Betreuung ausgewählt. Der Betroffene lernt in Gesprächen auch, wie sich der Teufelskreis aus Schmerzen, Angst und immer mehr Schmerzen durchbrechen lässt. Viele Studien an Rückenschmerzpatienten haben gezeigt, dass nach einem multimodalen Programm deutlich mehr Teilnehmer an den Arbeitsplatz zurückkehren konnten, als bei den herkömmlich Behandelten. Angeboten wird eine multimodale Schmerztherapie von Schmerzkliniken, Schmerztageskliniken und auf chronischen Schmerz spezialisierten Reha-Kliniken.

Auch wenn Betroffene nicht vollkommen beschwerdefrei werden, können sie die Schmerzen in den Griff bekommen und ihre Lebensqualität verbessern.

3.6 Rehabilitation

Ihr behandelnder Arzt kann einen medizinischen Rehabilitationsaufenthalt von etwa drei Wochen anregen und eine ärztliche Verordnung für die Beantragung ausstellen.

In einer orthopädischen Rehabilitationsklinik arbeiten spezialisierte Fachkräfte wie Orthopäden, Neurologen, Bewegungstherapeuten und Psychologen gemeinsam, um die Schmerzursache zu ergründen und legen einen individuellen Behandlungsplan fest. Sowohl aktive Maßnahmen wie Kräftigungsübungen, Ausdauertraining sowie das Erlernen von Entspannungstechniken und richtigem Verhalten im Alltag bei Rückenproblemen zielen auf eine Verringerung der Schmerzen und somit einer dauerhaften Verbesserung der Lebensqualität ab

3.7 Operative Eingriffe

Viele Rückenprobleme heilen von selbst innerhalb von zwei bis drei Monaten aus, begleitet von konservativen Maßnahmen wie Medikamenten und Bewegungstraining. Rückenschmerzen ohne Beinschmerzen oder Nervenausfälle sind in der Regel kein Grund für eine Operation.

Wann operieren?

Allerdings gibt es auch medizinisch absolut notwendige Rückenoperationen. Hierzu zählen insbesondere Notfalleingriffe bei Nervenlähmungen mit Blasen- und/oder Mastdarmentleerungsstörungen, Knochenbrüche, Tumore oder bakterielle Entzündungen.

Wann muss am Rücken operiert werden?

- → Wenn es zu ausgeprägten Nervenausfällen und Lähmungen kommt.
- → Wenn die Funktion der Blase und des Mastdams gestört ist.

Auch die meisten chronischen Rückenschmerzen können mit nicht-operativen Maßnahmen gut und erfolgreich behandelt werden. Sollten jedoch alle Maßnahmen umfangreich durchgeführt worden sein und immer noch intolerable Beschwerden bestehen, können operative Interventionen überlegt werden. Hierzu zählen zum Beispiel Bandscheibenvorfälle mit Druck und Nervenwurzel, ausgeprägte Facettensymptom oder Wirbelkanaleinengung sowie schweres Wirbelgleiten. In diesen Fällen kann man Entlastungs- und/oder Stabilisierungsoperationen diskutieren.

Die Operationstechniken sind in den vergangenen Jahren weiter verbessert worden. In vielen Fällen kann mikrochirurgisch gearbeitet werden, so dass nur noch kleine Einschnitte notwendig sind. Bei minimal-invasiven Verfahren wird mit noch kleineren Instrumenten gearbeitet, die durch eine dünne Kanüle bis an das erkrankte Areal vorgeschoben werden.

Ratsam ist, vor der endgültigen Entscheidung für einen operativen Eingriff eine zweite Expertenmeinung einzuholen.

Nach einer Operation an der Wirbelsäule müssen immer Maßnahmen zum Aufbau der Muskulatur ergriffen werden. Physiotherapie oder Rückenschule bieten gute Aussichten auf Schmerzfreiheit und Heilung.

4 So helfe ich mir selbst! Vorbeugen und Gegenstrategien entwickeln

4.1 Bewegung macht fit

Früher war bei Rückenschmerzen Schonung angesagt. Heute weiß man, dass in den meisten Fällen Bewegung sinnvoller ist als Bettruhe. Ansonsten verlieren Sie Muskelmasse, die wichtig wäre, um die Wirbelsäule zu stützen. Außerdem schafft Bewegung Ausgleich zu Schonhaltungen, die bei Schmerzen meist eingenommen werden.

Studien haben gezeigt: Wer nach akuten Rückenschmerzen so schnell wie möglich wieder aktiv wird, hat ein geringeres Risiko für Rückfälle. Aber auch bei chronischen Rückenschmerzen bringen Aktivität und Training meist eine Verbesserung. Neben den besonderen Angeboten wie Rückenschulen und dem Funktionstraining der Deutschen Rheuma-Liga gibt es eine Vielzahl von Sportarten und Bewegungsübungen, die dem Rücken gut tun.

Vor allem soll es Ihnen Freude machen, damit Sie dabei bleiben. Mindestens zweimal die Woche Sport – das ist optimal. Bewegung sollte einen festen Bestandteil Ihres Tagesablaufes bilden. Erhöhen Sie die Dosis langsam. Selbst ein Spaziergang kann ein guter Einstieg sein, um nach einiger Zeit vielleicht mit Nordic Walken fortzufahren. Erfahrungsgemäß trainiert man regelmäßiger, wenn man sich mit Gleichgesinnten verabredet.

Den Rücken trainieren – mit diesen Sportarten

Wenn Sie keine akuten Rückenschmerzen haben, sollten Sie Nordic Walking ausprobieren. Durch die gleichförmigen Bewegungen wird die Muskulatur des Rückens schonend trainiert. Der Schwung mit den Stöcken kräftigt besonders die tief liegenden Muskeln rund um die Wirbelsäule. Flottes Gehen steigert außerdem Ihre Fitness. Kontrollieren Sie immer Ihre Haltung: Brust raus und die Schultern runter und zurückziehen. Wählen Sie eine passende Ausrüstung, also Walkingstöcke in richtiger Länge und Sportschuhe mit guter Dämpfung. Und Sie sollten die Technik des Walkens mit Stöcken beherrschen. Die Verbände der Deutschen Rheuma-Liga bieten Kurse an, in denen das Nordic Walking unter Aufsicht eines lizensierten Trainers erlernt werden kann. Ein ebenfalls optimales Training für den Rücken ist der Skilanglauf, das sanfte Gleiten auf der Loipe, aus dem sich das Nordic Walking ursprünglich entwickelt hat.

www.bechterew.de/informieren/videos

Krafttraining ist mehr als Hanteln heben: Sie können Ihre Muskeln auch stärken, indem Sie Übungen mit Therapiebändern machen, stärkende Gymnastik ausführen oder an speziellen Trainingsgeräten turnen. Gezieltes Krafttraining in spezialisierten Studios kann einen zu schwachen, schmerzenden Rücken in Balance bringen. Die Übungen sollten Sie unter Anleitung eines Trainers bzw. Therapeuten lernen. Auch bei Menschen mit chronischen Rückenschmerzen kann Krafttraining eine deutliche Reduktion von Schmerzen und Beeinträchtigungen bewirken.

Fahrrad fahren ist ideal, wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden. Zum einen müssen Sie Ihr Körpergewicht nicht tragen und der Rücken wird kaum belastet. Zum anderen kräftigen Sie beim Radeln automatisch Ihren Rücken. Denn bei einer optimalen Haltung auf dem Fahrrad mit einem leicht nach vorn gebeugten Oberkörper gerät die Rückenmuskulatur unter Spannung. Gekräftigt wird sie außerdem durch

optimale Einstellung von Fahrradsattel und Lenker. Überlassen Sie es unbedingt einem Profi. Sonst kann Radfahren für Ihren Rücken sogar schädlich sein.

Schwimmen gehört zu den besten Rücken-Sportarten. Die Rumpfmuskeln werden gestärkt und durch den Auftrieb im Wasser ist die Wirbelsäule kaum belastet. Brustschwimmen ist aber nur unter bestimmten Voraussetzungen empfehlenswert. Denn schwimmt man so, dass die Haare nicht nass werden, bildet man ein Hohlkreuz und überstreckt den Nacken. Deshalb: Den Kopf unter Wasser – oder gleich Rückenschwimmen beziehungsweise Kraulen.

So trainieren Sie richtig:

- → Übertreiben Sie nicht, gerade wenn Sie bisher eher ein Bewegungsmuffel waren.
- → Achten Sie auf die Signale des Körpers. Pausieren Sie, wenn Sie Schmerzen haben.
- → Wenn Sie unsicher sind bezüglich der Sportart oder der Trainingsintensität, dann fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.
- → Lassen Sie sich von einem erfahrenen Übungsleiter die Bewegungen genau erläutern oder besuchen Sie einen Einführungskurs.

Bei diesen Sportarten Vorsicht

Nur sehr eingeschränkt empfehlenswert für Rückenschmerz-Betroffene sind Sportarten, die tempo- und bewegungsreich sind oder wo man abrupt stoppt. Dazu gehören Tennis oder Squash sowie einige Mannschaftssportarten (Fußball, Handball etc). Schnell kann es zum Zusammenprall mit dem Mitspieler oder zum Sturz kommen. Wer aber bereits vor Beginn der Rückenbeschwerden viel Freude an einer solchen Sportart hatte, muss sie nicht grundsätzlich aufgeben. Mit einem speziellen Training für die Rückenmuskulatur kann die „Problemzone“ gestärkt werden, sodass sie auch den etwas härteren Anforderungen gewachsen ist.

Funktionstraining

Im Rahmen einer längerfristigen krankengymnastischen Betreuung von Menschen mit Rückenschmerzen oder im Anschluss an eine Einzeltherapie bietet sich das bewährte Funktionstraining der Deutschen Rheuma-Liga an. Unter Anleitung von qualifizierten Physiotherapeuten werden hier Übungen durchgeführt, die die Wirbelsäule und den gesamten Körper schonend mobilisieren. Neben der Trockengymnastik werden auch Gruppen für Wassergymnastik angeboten. Gerade bei verspannungsbedingten Rückenschmerzen ist die Bewegung im warmen Wasser besonders angenehm. Der Einsatz von Musik und leichten Hilfsmitteln, etwa Bällen oder „Nudeln“, sorgt dafür, dass neben dem gesundheitlichen Nutzen auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Für Betroffene mit Morbus Bechterew bietet die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew spezielle Therapiegruppen. Weitere Informationen zu Bewegungsangeboten erteilen die Landes- und Mitgliedsverbände der Deutschen Rheuma-Liga.

www.rheuma-liga.de/funktionstraining

Rückentraining der sanften Art

Bewegungsformen, die zum Teil auf Jahrtausende alten Traditionen aus Asien basieren, stärken den Körper und auch den Geist. Das kann helfen, gelassener mit Schmerzen umgehen. Zum Beispiel bei Yoga mobilisieren, dehnen und kräftigen die Übungen (Asanas) den gesamten Rücken. Spannungen verschwinden – sowohl im muskulären als auch im seelischen Bereich. Vor allem bei chronischen Rückenschmerzen zeigen sich durch Yoga gute Effekte – das wurde in Studien nachgewiesen. Eine regelmäßige Yoga-Übungspraxis stärkt das Bewusstsein für den eigenen Körper und hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen. Besser nicht Power-Yoga wählen als vielmehr einen ruhigeren Stil (Hatha Yoga, Vini Yoga, Iyengar Yoga). Bitte lernen Sie Yoga nicht aus Büchern und DVDs sondern unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers. Dieser kann idealerweise auch auf Ihre körperlichen Bedürfnisse eingehen. Gerade Menschen mit empfindlichem Rücken sollten nicht mit zu viel Ehrgeiz Yoga zu praktizieren, sonst kann es dabei zu Verletzungen kommen.

Pilates trainieren Sie am Boden oder mit speziellen Geräten. Wesentlich ist das konzentrierte Ausführen von Bewegungen in Verbindung mit der Atmung. Das Hauptziel von Pilates ist die Stabilisierung und Mobilisierung von Rumpfmuskulatur, Wirbelsäule und Beckenboden.

Tai-Chi (auch „Schattenboxen“ genannt) und Qigong haben ihren Ursprung in alten chinesischen Philosophien und Kampfkünsten. Tai-Chi setzt auf geschmeidige, bewusste Bewegungen, die wie im Zeitlupentempo ausgeführt werden. Qigong besteht aus einer Reihe von Haltungen, die eingenommen und nur minimal verändert werden. Beide Bewegungsformen werden im Stehen, in einer entspannten Position ausgeführt, belasten den Rücken dennoch kaum. Stattdessen sorgen sie für eine beruhigende Wirkung auf den Geist und für eine Aktivierung des Körpers.

Mit der **Feldenkrais-Methode** wird die Körperwahrnehmung geschult. So lernen Sie, ungünstige oder unnatürliche Körperhaltungen und Bewegungen zu erkennen. Das ist der erste Schritt, sie abzulegen. Sie verinnerlichen neue Bewegungsmuster und vermeiden dadurch Nacken- und Rückenschmerzen.

4.2 Die besten Übungen für Ihren Rücken

Bewegen statt schonen sollte Ihre Devise sein, gerade wenn Sie zu Rückenschmerzen neigen. Machen Sie regelmäßig „Bewegungspausen“, indem Sie im Alltag innehalten und Übungen machen – im Sitzen, Stehen oder Liegen:

- Sie mobilisieren Ihre Wirbelsäule, damit sie nicht „einrosten”. Verspannungen können sich lösen und Fehlhaltungen verschwinden.
- Sie kräftigen Rücken- und Bauchmuskulatur und beugen Rückenbeschwerden vor.

Die Übungen dienen der Beweglichkeit/Mobilisierung der Wirbelsäule beziehungsweise des Rumpfes und der Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Sie wurden von Physiotherapeuten und Ärzten entwickelt. Die Bewegungen sollten ohne Schmerzen durchführbar sein. Falls Schmerzen auftreten, hören Sie bitte auf. Sollten die Schmerzen nach einem längeren Zeitraum nicht verschwinden, dann fragen Sie bitte Ihren Arzt. Auf der Website der Deutschen Rheuma-Liga finden Sie alle zehn Übungen als Filme – direkt zum Mitmachen:
www.rheuma-liga.de/ruecken-filme

Kirschen pflücken

Aufrecht sitzen, Füße am Boden. Arme abwechselnd gestreckt über den Kopf zur gegenüberliegenden Seite führen und „pflücken“. Strecken Sie die Arme einige Sekunden hoch, bis Sie eine leichte Dehnung verspüren.

Zehnmal auf jeder Seite – mehrmals am Tag

Wirkung:
Dehnung der Flanken, Mobilisierung der Wirbelsäule, bessere Aufrichtung

Beine neigen

Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Arme rechtwinklig am Boden ablegen, Handrücken am Boden. Beide Beine zur Seite kippen, dabei die Knie übereinander.

30 bis 40 Sekunden halten – zurück zur Mitte – Beine zur anderen Seite ablegen

Wirkung:
Mobilisierung der Wirbelsäule, Dehnung von Rumpf- und Brustmuskulatur

Wanddrücken

Beine hüftbreit, Rücken an die Wand gelehnt mit ausgebreiteten Armen. Lendenwirbelsäule und Schultern gegen die Wand drücken. Bauch einziehen, Doppelkinn machen. Spannung einige Sekunden halten, dabei weiteratmen.

Acht- bis zehnmal – Pause – zweimal wiederholen

Wirkung:
Kräftigung der Rumpfmuskeln

Klötzchenspiel

Auf einem Stuhl sitzen, Fußsohlen am Boden. Arme übereinander legen, Daumen stützen das Kinn. Oberkörper nach vorne neigen, zur Mitte und dann nach hinten und wieder zurück zur Mitte. Bauch leicht anspannen. Ziel ist, die Körperabschnitte Becken, Brustkorb und Halswirbelsäule wie Klötzchen gerade übereinander zu halten.

Anfänger machen langsame Bewegungen – Fortgeschrittene verweilen in den Haltungen

Wirkung:
Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur

Entlastung: Stufenlagerung

Wenn Sie im Alltag Schmerzen haben oder merken, dass Ihr Rücken eine Pause braucht, dann gehen Sie in die Stufenlagerung.

Sie bietet die beste Entlastung für die Lendenwirbelsäule.

4.3 Den inneren Schweinehund überwinden: Motivationstipps

Vielleicht kennen Sie das auch: Man will sich bewegen oder Sport treiben. Man weiß, wie sinnvoll das ist und wie gut man sich hinterher fühlt.

Aber sich aufzuraffen fällt schwer. Schnell sind Ausreden da: Schlechtes Wetter, zu viel Arbeit, müde Beine – und schon ist es vorbei mit den guten Vorsätzen. Was ist passiert? Mit der Vorstellung der Ausführung wurden keine schönen, positiven Emotionen verbunden, sondern Gefühle von Überlastung, Stress und Anstrengung.

Damit Sie nicht beim nächsten Mal wieder in diese Falle tappen, nutzen Sie folgende Strategien:

1. Formulieren Sie Ihren Plan positiv

Stellen Sie sich vor, wie Sie die Aufgabe mit Freude und Elan erledigen. Formulieren Sie Ihr Vorhaben positiv. „Ich freue mich auf den Spaziergang nach der Arbeit." Und nicht: „Nach der Arbeit soll ich noch raus ..."

2. Denken Sie an die positiven Effekte

„Das Krafttraining macht mich stark und geschmeidig. Meine Rückenschmerzen treten seltener auf. Ich fühle mich gut."

3. Entsorgen Sie Emotionsmüll

Wandeln Sie negative Vorstellungen in positive um. Also anstelle „Ich fühle mich zu schlapp fürs Training" lieber „Mal sehen, wie viele Übungen ich heute hinkriege".

4. Erst leisten, dann belohnen

Beschenken Sie sich im Erfolgsfall für Ihre Willenskraft – beispielsweise mit einer Tasse Kaffee oder einer Zeitschrift.

5. Tun Sie Gutes und reden Sie darüber

Erzählen Sie Ihren Freunden, Kollegen und Bekannten von Ihren sportlichen Erfolgen und Erlebnissen. Die Anerkennung tut Ihnen gut und motiviert, dran zu bleiben.

6. Planen Sie in kleinen Schritten

Es muss nicht gleich eine ganze Stunde auf dem Rad sein. Fangen Sie lieber klein an mit realistischen Zielen und steigern Sie sich.

7. Machen Sie feste Pläne

Planen Sie Ihren Sporttermin so exakt wie einen beruflichen Termin oder den beim Arzt. Versuchen Sie genauso pünktlich zu sein.

8. Suchen Sie Mitstreiter

Gehen Sie in eine Sportgruppe oder finden Sie einen Trainingspartner, mit dem Sie feste zeitliche Verabredungen zum Sport treffen. Einen fixen Termin sagt man seltener ab.

9. Probieren Sie es mit Musik

Musik und Rhythmus von einem Handy oder MP3-Player im Ohr können motivieren – und die Gedanken von schweren Beinen ablenken. Bei einem Takt von 120 bis 140 Schlägen pro Minute sind wir besonders motiviert und halten länger durch.

10. Suchen Sie Freude

Wenn Sie sich ständig zum Walken quälen, dann probieren Sie es doch lieber mit einer andern Bewegungsart – vielleicht ist Schwimmen Ihr Sport. Finden Sie heraus, was Ihnen Spaß machen könnte. Denn Freude ist die beste Motivation.

4.4 Richtig stehen, sitzen, heben, tragen und bücken

Optimal

Fußsohlen auf dem Boden, beide Beine gleich belastet, Knie leicht gebeugt, Rücken lang und gerade, Schultern leicht nach hinten, unten gezogen, Nacken lang.

Füße parallel mit Sohlen am Boden, Schultern runter- und zurückgezogen, Rücken und Nacken lang.

Ungünstig

Rücken rund, Kopf nach vorne gestreckt, Becken zu einer Seite hin abgesenkt, Schultern nach vorne geschoben. Die Bandscheiben werden einseitig überlastet.

Stundenlanges statisches Sitzen mit rundem Rücken, vorgezogenen Schultern und vorgerecktem Kopf.

Optimal

Knie leicht beugen, Gegenstand befindet sich vor dem Körper, Gegenstand mit geradem Rücken anheben, Wirbelsäule nicht verdrehen.

Erst in die Seitenlage gehen, mit beiden Armen abstützen und hochdrücken. Dabei die Beine als Gegengewicht zu Boden sinken lassen.

Ungünstig

Durchgestreckte Beine, Gegenstand in der Drehung angehoben und damit Überlastung der Wirbelsäule.

Den Oberkörper nach vorne anheben und mit Schwung hochkommen. Das erzeugt eine sehr hohe Belastung für die Bandscheiben.

Optimal

Last dicht am Körper tragen, Schultern gesenkt, aufrechte Körperhaltung.

Lasten gleichmäßig verteilen.

Rücken gerade, Gegenstand vor dem Körper – dadurch geringere Belastung der Bandscheiben.

Ungünstig

Last weit weg vom Körper, einseitige Belastung.

Einseitiges Tragen.

Knie durchgedrückt, Rücken rund.

4.5 Weitere Tipps für einen rückenschonenden Alltag

Wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden oder einen empfindlichen Rücken haben, dann sollen Sie sich möglichst „rückenfreundlich“ bewegen. Achten Sie auch auf rückengerechte Arbeitsbedingungen sowie geeignete Geräte und Hilfsmittel.

Am Schreibtisch

Wenn Sie viel Zeit am Schreibtisch sitzend verbringen, sorgen Sie bitte für beste Bedingungen. Schreibtisch und Stuhl sollten höhenverstellbar sein, um sie Ihrem Körper anzupassen. Der Arbeitstisch hat eine ideale Höhe, wenn die Unterarme bei aufrechter Körperposition auf der Tischplatte aufliegen und die Ellenbogen einen 90-Grad-Winkel bilden. Arbeiten Sie mit dem Computer, gelten folgende optimale Werte: Der Abstand vom Bildschirm zu den Augen beträgt etwa 50 bis 60 Zentimeter. Der Bildschirm sollte so platziert sein, dass Ihre Augen sich im oberen Drittel des Bildschirms befinden.

Sitzen Sie weder ständig kerzengrade noch zusammengesunken. Ideal ist, wenn die Wirbelsäule im Sitzen ihre natürliche S-Form einnehmen kann. Dann wird sie am wenigsten belastet. Das gelingt, wenn die Sitzfläche des Stuhls leicht nach vorne hin abfällt (eventuell Keilkissen nutzen), wenn Ober- und Unterschenkel 90-Grad-Winkel bilden und wenn die Fußsohlen auf dem Boden stehen können. Der Rücken kann zeitweilig auf der leicht nach hinten geneigten Rückenlehne abgelegt werden.

Richtig sitzen bedeute nach neustem wissenschaftlichen Erkenntnisstand: „Immer so sitzen, wie man gerade nicht sitzt“. Wechseln Sie Ihre Sitzposition etwa alle 20 Minuten. Stellen Sie sich einen Kurzzeit-Wecker. Stehen Sie zwischendurch immer mal wieder auf. Dieses „dynamische Sitzen“ beugt einseitigen Belastungen vor. Weitere Tipps für ein dynamisches Sitzen: Schaffen Sie sich ein Stehpult oder einen Sitzball an und führen Sie Telefonate nur stehend. All das wirkt Muskelverspannungen entgegen.

Auch die richtige Höhe der Arbeitsflächen in der Küche oder beim Heimwerken sollte bedacht werden. Denn schon eine größere Beugung aus der Senkrechten nach vorn belastet die Bandscheiben ungünstig und kann langfristig zu Schäden am Rücken führen. Abhängig von der individuellen Körpergröße benötigen beispielsweise Personen mit einer Körpergröße von 1,65 m eine Arbeitshöhe von 90 cm, bei 1,80 m Größe werden 95 cm empfohlen.

Anspruch auf einen rückenfreundlichen Arbeitsplatz:

Seit einigen Jahren sind Unternehmen mit mehr als zehn Mitarbeitern verpflichtet, bestimmte EU-Normen bezüglich von Bildschirmarbeitsplätzen einzuhalten. Doch leider sind nicht alle Arbeitgeber gewillt, die eventuellen Mehrkosten für Neukauf beziehungsweise Umrüstung zu tragen. Und bei kleinen Unternehmen greifen die Richtlinien erst gar nicht.

Bestehen Sie dennoch auf einer ergonomischen Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes. Ihrem Arbeitgeber bringt es schließlich nur Nachteile, wenn Sie aufgrund von Rückenerkrankungen, die durch schlechte Qualität des Materials und Anordnung der Möbel entstanden sind, regelmäßig „ausfallen“. Werden Schwerbehinderte beschäftigt, hat der Arbeitgeber sogar einen Anspruch auf staatliche Zuschüsse zur behindertengerechten Ausstattung des Arbeitsplatzes.

Im Bett

Ein Drittel seines Lebens verbringt ein Mensch durchschnittlich im Bett. Damit man sich morgens ohne Rückenschmerzen erheben kann, sollte die Qualität von Matratze, Lattenrost und Kissen gut sein. Die eine optimale Matratze für alle gibt es nicht. Im Liegen sollte die Matratze die Wirbelsäule stützen, so

dass sie ihre natürliche Form beibehalten kann. Der Härtegrad einer Matratze ergibt sich aufgrund des Körpergewichts: Je schwerer man ist, desto härter muss eine Matratze sein, um den Rücken ausreichend zu stützen. Ist die Matratze zu hart, führt das zu Hohlstellen im Lendenwirbelsäulenbereich. Die Matratze muss sich dem Körper anpassen. Ist sie zu weich, hängt die Wirbelsäule durch.

Zu den gängigen Materialien gehören Federkern, Kaltschaum und Latex. Die Wahl richtet sich nach Vorliebe, Geldbeutel und Wohlbefinden. Gehen Sie in ein Fachgeschäft, in dem Sie beraten werden und das Recht haben, die Matratze auch nach einigen Tagen umzutauschen.

Wer eine empfindliche Halswirbelsäule hat, sollte seinen Kopf auf ein Nackenstützkissen betten. Der Kopf knickt damit nicht ab und der Nacken bleibt locker.

Auf den Beinen

Wenn Sie tagsüber viel auf den Beinen sind, brauchen Sie gute Schuhe, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Für den sicheren Stand muss die Ferse einen guten Halt haben und der Schuh muss vorne für die Zehen breit genug sein. Die Ferse darf etwas höher als die Zehen liegen. Zu hohe Absätze sind allerdings Gift für den Rücken, denn das Becken verschiebt sich und der Rücken wird falsch belastet.

Kaufen Sie Schuhe, deren Absätze die Stöße abfedern und die eine biegsame Sohle haben. Wenn Sie nicht auf hohe Absätze verzichten wollen, versuchen Sie, diese nur ab und an zu tragen. Während eines langen Tages in Schuhen sollten sie versuchen, die Beine zwischendurch auch mal hochzulegen.

4.6 Ich bin stark! Lernen, mit dem Schmerz zu leben

Oft ist die Behandlung von Rückenschmerzen eine langwierige Angelegenheit. Vor allem bei rheumatisch bedingten Rückenschmerzen kann der Schmerz bleiben. Wenn alle Therapieversuche ausgeschöpft wurden kann es sein, dass Sie lernen müssen, mit einem gewissen Maß an Schmerzen zu leben. Allerdings ohne sich von ihm beherrschen zu lassen.

An manchen Tagen wird das möglich sein. Dann, wenn es uns gut geht, wir schöne Erlebnisse haben, Erfolge im Beruf oder bei Freizeitbeschäftigungen verbuchen können. Negative Erlebnisse drücken die Stimmung und dann empfindet man Schmerz umso deutlicher. Man sackt in sich zusammen, verspannt die Rückenmuskeln, als ob man einen Panzer um sich herum aufbauen wollte, der schützt. Ein Teufelskreis aus Schmerz, Verspannung und belastenden Gefühlen entsteht.

Ich nehme mein Leben in die Hand

Wer diesen Teufelskreis erkennt, hat schon viel gewonnen – denn er kann aus ihm ausbrechen. Sich selbst etwas Gutes zu tun, etwa sich mit einem Besuch im erholsamen Thermalbad oder mit einem farbenfrohen Kleidungsstück zu belohnen, kann die Laune ungemein heben. Man strahlt nicht nur mehr Lebensfreude aus, sondern tritt dem Schmerz auch mit einem ganz neuen Selbstbewusstsein entgegen. „Ich lasse mich nicht von dir unterkriegen“, lautet die Botschaft an den eigenen Körper. „Ich nehme dich an, ich hasse dich nicht – aber ich ergebe mich dir auch nicht.“

Ich bin nicht allein

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, mit sich, seinem Körper und dem Rückenschmerz ein einvernehmliches Dasein zu führen. So bieten etwa die Selbsthilfegruppen der Deutschen Rheuma-Liga, die in Eigenregie von den örtlichen Arbeitsgruppen angeboten werden, ein wichtiges Forum zum Erfahrungsaustausch.

Das Gespräch mit anderen hilft und macht Mut, den eigenen Schmerzen und damit verbundenen Einschränkungen offensiv entgegenzutreten. Schon der soziale Kontakt und das Verlassen der „eigenen Schmerzwelt“ tragen dazu bei, das Leben positiver zu sehen.

Im Einsatz für rheumakranke Menschen

Gemeinsam stark

Über 270.000 Mitglieder machen die Deutsche Rheuma-Liga zum größten deutschen Verband im Gesundheitsbereich. Und sie machen ihn stark: Die Mitglieder legen mit ihrem Engagement das Fundament für das breite Spektrum der Leistungen der Deutschen Rheuma-Liga. Über zehntausend Ehrenamtliche informieren neu Erkrankte, schaffen Beratungs- und Betreuungsangebote und organisieren die unterschiedlichsten Angebote für Betroffene.

Offen für alle

Es gibt eine Vielzahl rheumatischer Erkrankungen. Ob Menschen mit Arthrose, entzündlichen Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Krankheitsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus Bechterew-, Lupus Erythematodes- und Sklerodermie-Betroffene organisieren sich in eigenen Verbänden unter dem Dach der Deutschen Rheuma-Liga.

An der Seite der Betroffenen

Millionen junge wie alte Menschen in Deutschland leiden an Rheuma. Manche Krankheiten entwickeln sich schleichend über viele Jahre. Andere sind akut lebensbedrohlich und greifen die Organe an. Immer beeinflussen sie die Lebensperspektive der Betroffenen. Wer mit Rheuma lebt, der braucht deshalb Hilfe.

Überall in Deutschland

Das Netz der örtlichen Gruppen und Verbände der Deutschen Rheuma-Liga überzieht ganz Deutschland von Osten nach Westen, von Norden nach Süden. So besteht vor Ort eine Vielzahl von Möglichkeiten der Begegnung und Unterstützung im Umgang mit der Krankheit: Bewegungstherapie, ergotherapeutische Behandlung, Schmerzbewältigungskurse, sozialrechtliche Beratung, Betreuung von Schwerstbetroffenen, Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen, Elternkreise, Treffen junger Rheumatiker und viele Freizeitangebote.

Umfassende Aufklärung, aktuelle Information

Die Deutsche Rheuma-Liga bietet Betroffenen und Angehörigen stets die wissenschaftlich, politisch und gesellschaftich aktuellsten Antworten auf ihre Fragen bei Alltagshürden aller Art. Es liegt eine große Auswahl an verständlichen, kompetenten und umfassenden Ratgebern zu den verschiedensten Krankheitsformen vor. Die Broschüren, Merkblätter und weiteres

Informationsmaterial können bei den Landes- und Mitgliedsverbänden oder über das Internet bestellt werden. Unter www.rheuma-liga.de finden sich auch viele weitere Serviceangebote, wie eine „Versorgungslandkarte“ oder ein Forum zum Austausch. Die Mitgliederzeitschrift „mobil“ hält ihre Leser immer auf dem neuesten Stand der Forschung und gibt viele Anregungen und praktische Tipps mit wechselnden Schwerpunkten. In der Redaktion arbeiten vor allem selbst Betroffene und ärztliche Berater, so steckt jedes Heft voller Fachwissen.

Dialog und Bildung

Die Deutsche Rheuma-Liga und die Verbände unter ihrem Dach setzen auf den Dialog mit Mitgliedern, Betroffenen und Angehörigen. Deshalb organisieren sie die unterschiedlichsten Informationsveranstaltungen und Schulungen. Ein Schwerpunkt liegt hier auch auf der Fortbildung von ehrenamtlichen Mitarbeitern und im Gesundheitsbereich Tätigen. Ebenso hat die Deutsche Rheuma-Liga Patientenschulungsprogramme entwickelt und bietet diese an.

Unterstützung der Forschung

„Rheuma heilbar machen“ ist das Ziel der 2008 gegründeten Rheumastiftung. Auch die Deutsche Rheuma-Liga fördert gezielt die Forschung und vergibt Promotionsstipendien für Forschungsprojekte im Bereich der Selbsthilfe und der Versorgung. Patientenvertreter bringen ihre Anliegen in den entsprechenden Gremien der medizinischen Forschung ein.

Unabhängig, aber parteiisch

Die Deutsche Rheuma-Liga wird von ihren Mitgliedern getragen und ist in ihren Zielen und Handlungen unabhängig und überparteilich. Aber sie ergreift überall da Partei, wo es um die Belange rheumakranker Menschen geht. Deshalb setzt sich die Deutsche Rheuma-Liga auf kommunaler, Landes-, Bundes- und europäischer Ebene für deren bestmögliche medizinische Versorgung und soziale Unterstützung ein.

Vorteile für Mitglieder

Alle Angebote der Deutschen Rheuma-Liga sind speziell auf rheumakranke Menschen zugeschnitten. Die Deutsche Rheuma-Liga setzt sich für die Belange ihrer Mitglieder ein, etwa durch gesundheitspolitisches Engagement. Sie bringt ihre Mitglieder zusammen: in Gesprächsgruppen, Elternkreisen oder Treffen für junge Rheumatiker. Und sie versorgt rheumakranke Menschen mit allen wichtigen Informationen. Eine Jahresmitgliedschaft beinhaltet bei fast allen Landesverbänden den Bezug der Zeitschrift mobil, persönliche Beratung und umfangreiches Informationsmaterial.

Wir freuen uns auf Sie!
Wir helfen weiter –
die Deutsche Rheuma-Liga

Tel 08 00-600 25 25
Fax 02 28-766 06-20
E-Mail bv@rheuma-liga.de
Internet www.rheuma-liga.de

Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn
Telefon 02 28-766 06-0
Fax 02 28-766 06-20
E-Mail bv@rheuma-liga.de
Internet www.rheuma-liga.de

Redaktion mobil
Deutsche Rheuma-Liga
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn
Telefon 02 28-766 06-23
E-Mail bidder@rheuma-liga.de
wendel@rheuma-liga.de

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.
Kaiserstr. 20, 76646 Bruchsal
Telefon 072 51-91 62-0
Fax 072 51-91 62-62
E-Mail kontakt@rheuma-liga-bw.de
Internet www.rheuma-liga-bw.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V.
Fürstenrieder Str. 90, 80686 München
Telefon 089-58 98 85 68-0
Fax 089-58 98 85 68-99
E-Mail info@rheuma-liga-bayern.de
Internet www.rheuma-liga-bayern.de

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V.
Therapie-, Selbsthilfe- und Begegnungszentrum
Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
Telefon 030-322 90 29-0
Fax 030-322 90 29-39
E-Mail zirp@rheuma-liga-berlin.de
Internet www.rheuma-liga-berlin.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Brandenburg e. V.
Querstr. 48, 03044 Cottbus
Telefon 03 55-49 48-651/-652
Fax 03 55-49 48-663
E-Mail info@rheuma-liga-brandenburg.de
Internet www.rheuma-liga-brandenburg.de

Rheuma-Liga Bremen e. V.
Jakobistraße 22, 28195 Bremen
Telefon 04 21-16 89 52 00
Fax 04 21-95 79 85 91
E-Mail info@rheuma-liga-bremen.de
Internet www.rheuma-liga-bremen.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e. V.
Schön Klinik Eilbek, Haus 8, Dehnhaide 120,
22081 Hamburg
Telefon 040-669 07 65-0
Fax 040-669 07 65-25
E-Mail info@rheuma-liga-hamburg.de
Internet www.rheuma-liga-hamburg.de

Rheuma-Liga Hessen e. V.
Dornhofstraße 18, 63263 Neu-Isenburg
Telefon 061 02-88 36 60
Fax 061 02-88 36 620
E-Mail info@rheuma-liga-hessen.de
Internet www.rheuma-liga-hessen.de

Deutsche Rheuma-Liga Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Warnowufer 23, 18057 Rostock
Telefon 03 81-260 560-0
Fax 03 81-260 560-20
E-Mail lv@rheumaligamv.de
Internet www.rheumaligamv.de

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.
Rotermundstr. 11, 30165 Hannover
Telefon 05 11-133 74
Fax 05 11-159 84
E-Mail info@rheuma-liga-nds.de
Internet www.rheuma-liga-nds.de

Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e. V.
III. Hagen 37, 45127 Essen
Telefon 02 01-827 97-0
Fax 02 01-827 97-500
E-Mail info@rheuma-liga-nrw.de
Internet www.rheuma-liga-nrw.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.
Schloßstr. 1, 55543 Bad Kreuznach
Telefon 06 71-83 40-44
Fax 06 71-83 40-460
E-Mail info@rheuma-liga-rlp.de
Internet www.rheuma-liga-rlp.de

Deutsche Rheuma-Liga Saar e. V.
Schmollerstr. 2 b, 66111 Saarbrücken
Telefon 06 81-332 71
Fax 06 81-332 84
E-Mail DRL.SAAR@t-online.de
Internet www.rheuma-liga-saar.de

Rheuma-Liga Sachsen e. V.
Angerstr. 17 B, 04177 Leipzig
Telefon 03 41-355 40 17
Fax 03 41-355 40 19
E-Mail info@rheumaliga-sachsen.de
Internet www.rheumaliga-sachsen.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.
Weststr. 3, 06126 Halle/Saale
Telefon 03 45-68 29 60 66
Fax 03 45-68 30 97 33
E-Mail info@rheumaliga-sachsen-anhalt.de
Internet www.rheuma-liga-sachsen-anhalt.de

Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e. V.
Holstenstr. 88–90, 24103 Kiel
Telefon 04 31-535 49-0
Fax 04 31-535 49-10
E-Mail info@rlsh.de
Internet www.rlsh.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Thüringen e. V.
Weißen 1, 07407 Uhlstädt-Kirchhasel
Telefon 03 67 42-673-61 oder -62
Fax 03 67 42-673-63
E-Mail info@rheumaliga-thueringen.de
Internet www.rheumaliga-thueringen.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.
Metzgergasse 16, 97421 Schweinfurt
Telefon 097 21-220 33
Fax 097 21-229 55
E-Mail DVMB@bechterew.de
Internet www.bechterew.de

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e. V.
Döppersberg 20, 42103 Wuppertal
Telefon 02 02-496 87 97
Fax 02 02-496 87 98
E-Mail lupus@rheumanet.org
Internet www.lupus.rheumanet.org

Sklerodermie Selbsthilfe e. V.
Am Wollhaus 2, 74072 Heilbronn
Telefon 071 31-390 24 25
Fax 071 31-390 24 26
E-Mail sklerodermie@t-online.de
Internet www.sklerodermie-sh.de

Arbeitskreis Lupus Erythematodes
Ansprechpartner für Fibromyalgiebetroffene
Arbeitskreis Vaskulitis
Osteoporosegruppen
Elternkreise rheumakranker Kinder und Jugendliche
Clubs Junger Rheumatiker
Auskünfte: beim Bundesverband und den Landesverbänden

Stand: 10/2021

Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga

Die Deutsche Rheuma-Liga gibt eine Vielzahl von Publikationen heraus. Einige haben wir für Sie nachfolgend aufgeführt. Alle Publikationen können bei Ihrem Landesverband oder einem der Mitgliedsverbände (siehe Adressen Seite 40/41) bezogen werden.

Broschüren

A 6	Bewegungsübungen bei rheumatoider Arthritis
A 11	Rheuma und Osteoporose
A 22	Leben und Lieben mit Rheuma
A 23	Gelenkschutz im Alltag – gewusst wie!
A 25	Die richtige Ernährung bei Rheuma
C 71	Rheuma Pass

Merkblätter zu rheumatischen Erkrankungen

MB 1.1	Was ist Rheuma?
MB 1.2	Rheumatoide Arthritis
MB 1.3	Degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrose)
MB 1.4	Morbus Bechterew
MB 1.6	Gicht
MB 1.7	Die Osteoporose
MB 1.8	Die Arthritis psoriatica

Wir bedanken uns bei der Klinik Medical Park Berlin Humboldtmühle, Abteilung Orthopädie, für die Unterstützung der Fotoaufnahmen und die Veranschaulichungen der Bewegungs- und Haltungsübungen.

In den „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ werden erstmalig für Deutschland die wissenschaftlichen Grundlage beschrieben, wie mehr Bewegung im Alltag kommen kann. Sie gelten für Kinder und Jugendliche, für Erwachsene und ältere Menschen sowie Erwachsene mit chronischen Erkrankungen.

Weitere Infos:
www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen.html

Folgen Sie uns auch auf Facebook, YouTube, Twitter und Instagram:

www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga
www.youtube.com/RheumaLiga
www.twitter.com/DtRheumaLiga
www.instagram.com/deutsche_rheuma_liga

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
Welschnonnenstr. 7
53111 Bonn

Telefon 02 28-766 06-0
Fax 02 28-766 06-20
E-Mail bv@rheuma-liga.de
Internet www.rheuma-liga.de

Spendenkonto
Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
Deutsche Apotheker- und Ärztebank Köln
IBAN: DE33 3006 0601 0005 9991 11
BIC: DAAEDEDD