



Rückengesundheit

Rückenschmerzen treffen fast jeden Menschen einmal im Leben. In Deutschland leiden mehr als 50 Prozent der Erwachsenen hin und wieder an Beschwerden im Rücken-, Nacken- oder Schulterbereich. Am stärksten sind Menschen mittleren Alters zwischen 30 und 50 Jahren betroffen.

Unser Rücken

Die Wirbelsäule ist Stütz- und Bewegungsorgan zugleich. Sie besteht aus 34 Wirbeln:

- sieben Halswirbel
- zwölf Brustwirbel
- fünf Lendenwirbel
- fünf Kreuzbeinwirbel
- vier oder fünf Steißbeinwirbel

Am beweglichsten sind die Halswirbel, dagegen fast starr die Kreuz- und Steißbeinwirbel. Zwischen den knöchernen Wirbeln liegen die elastischen, ca. fünf Millimeter dicken Bandscheiben. Sie schützen die Wirbelsäule vor Stoßbelastung und tragen zu deren Stabilität bei.

Wussten Sie schon, warum...

wir morgens größer sind als abends? Verantwortlich dafür ist ein Flüssigkeitsverlust der Bandscheiben. Sie geben tagsüber beim Sitzen, Stehen und Laufen Wasser ab und schrumpfen dadurch. Beim nächtlichen Liegen nehmen sie dieses – ähnlich wie ein Schwamm – wieder auf.

Akute und Chronische Schmerzen

Schmerzen unterhalb des Rippenbogens und oberhalb der Gesäßfalte werden als Rückenschmerzen bezeichnet. Diese Schmerzen können auch in andere Körperregionen ausstrahlen oder von weiteren Beschwerden begleitet werden. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen neu aufgetretenen akuten Rückenschmerzen und chronischen. Akute plötzliche Rückenschmerzen dauern nicht länger als sechs Wochen. Bleiben die Beschwerden insgesamt länger als zwölf Wochen bestehen, sind es chronische Rückenschmerzen.

Mögliche Ursachen vielfältig

Die Ursachen für Rückenprobleme sind unendlich vielfältig. Meist sind es Fehlhaltungen (z. B. durch gebeugtes Sitzen), mangelnde Bewegung, Überbeanspruchung (z. B. durch langes Sitzen oder einseitige Körperhaltung) und Übergewicht, die dafür sorgen, dass unsere Muskulatur verkümmert, sich verspannt oder blockiert. Auch psychische Faktoren wie z.B. Stress können zu Rückenschmerzen führen.

Normal oder gefährlich?

Um schnellstmöglich zu erkennen, ob für die Kreuzschmerzen nicht doch eine ernstzunehmende Ursache zugrunde liegt, gibt es Warnzeichen, die dabei helfen, spezifische Ursachen von Kreuzschmerzen mit dringendem Behandlungsbedarf festzustellen. Warnzeichen, die zu sofortiger Facharztbehandlung oder Krankenhausbehandlung bei Rückenschmerzen führen, können sein:

- Entzündungszeichen und Nervenschäden im Bereich der Wirbelsäule
- Kribbeln oder sogar Lähmungserscheinungen der Beine
- Vorgeschichte: Krebserkrankung, Cortisonbehandlung, HIV-Infektion
- Ungewollter Harn- / Stuhlabgang

Für einen starken Rücken

Kümmern Sie sich frühzeitig. Die BIG unterstützt Sie dabei: Präventionskurse bezuschussen wir mit bis zu 240 Euro im Jahr. Angebote für Präventionskurse in Ihrer Nähe finden Sie in unserer Präventionskurssuche. Bei chronischen Rückenschmerzen bieten wir zusätzlich ein neues ambulantes Behandlungsprogramm in Kooperation mit FPZ.

Weitere Informationen finden Sie im Bereich Leistungen:

Weitere Informationen finden Sie im Bereich Leistungen:

[Beugen Sie vor - Zu den Präventionskursen](#)

[Rückentherapie - Zum Therapieansatz](#)