PRESSETEXT – 3 Seiten

Bewegungsarmut im Homeoffice – Rückenschmerzen verursachen immer mehr Fehltage

Schon vor der Pandemie war der volkswirtschaftliche Schaden den Rückenschmerzen verursacht haben enorm: 48, 9 Milliarden Euro pro Jahr. Diese Summe dürfte nun noch einmal deutlich steigen. Der pandemiebedingte Trend zum Homeoffice hat die Zahl der Fehltage im Vergleich zu 2019 um 17 Prozent steigen lassen. So das Ergebnis einer Untersuchung der AOK Rheinland/Hamburg. „Das ist nicht weiter verwunderlich“, sagt der renommierte Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan aus München-Taufkirchen. „Die oft fehlende ergonomische Ausstattung im Homeoffice, der bei vielen Menschen nachweislich größere Stress, die schrumpfenden Bewegungsbudgets und die dadurch bedingte Gewichtszunahme sind die optimalen Voraussetzungen für Rückenschmerzen. Die beste Gegenmaßnahme ist ein deutliches Plus an Bewegung.“

München, Mai 2021: **Kaum ein Mensch in Deutschland, der in den letzten 18 Monaten nicht auch mit Rückenschmerzen zu kämpfen hatte. Durchschnittlich 2, 5 Tage hat jeder Arbeitgeber im Jahr 2020 wegen Rückenschmerzen gefehlt. So das Ergebnis der Krankenkasse. „Da kommen halt viele ungünstige Faktoren zusammen“, sagt Dr. Schneiderhan“, der Bewegungsmangel lässt die wichtigen Muskeln schrumpfen, die meist zusätzliches Gewichtszunahme bringt die Körperstatik durcheinander und der Stress führt zu heftigen Verspannungen. Wer zukünftig nicht dauerhaft unter Rückenschmerzen leiden möchte, sollte schnellstens aktiv gegensteuern.“**

Etliche Forschungsergebnisse zeigen, dass Bewegungsmangel das Rückenschmerzrisiko deutlich erhöht. Wenn man körperlich fit ist, sind nicht nur die Muskeln stark und elastisch, auch die Knochen sind messbar kräftiger. Die größte Problemzone bei Inaktivität ist dann übrigens nicht die Rückenmuskulatur, sondern die Bauchmuskulatur. Denn nur wenn sie stark genug sind, erzeugen sie Druck im Bauchraum, der die Wirbelsäule entlastet. „Diese Muskulatur zu stärken ist keine Herkulesaufgabe“, sagt der Rückenexperte. „Schon täglich zehn oder dreimal die Woche 20 Minuten reichen dafür aus.“ Als Ideal gilt übrigens die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Davon

profitieren dann auch die 639 weiteren Muskeln des Körpers. Je kräftiger das gesamte Muskelkorsett, desto größer ist der Schutz vor Rückenschmerzen.

Im Internet finden sich viele gute und kostenlose Fitnessvideos für alle Altersstufen und Fitnesslevel. Spezielles Equipment ist oft nicht nötig und die Fitnessprogramme kann man auf kleinstem Raum durchführen. Insgesamt sollte man allerdings auf mindestens 150 Minuten Bewegung die Woche kommen. Hier kommt der Ausdauersport ins Spiel. Besonders gut geeignet ist zügiges Walken, Radfahren oder auch Joggen mit guten Laufschuhen. Sobald wieder möglich ist Schwimmen und Aqua-Fitness mit das Beste, was man für seinen Rücken tun kann.

Wer weiterhin im Homeoffice arbeiten muss, sollte mit seinem Arbeitgeber zudem über die entsprechend ergonomische Ausstattung sprechen. Wie im betrieblichen Büro, muss der Arbeitgeber einen Homeoffice-Arbeitsplatz einrichten. Sogar eine so genannte Gefährdungsbeurteilung muss vorgenommen werden, um zu prüfen, ob sich aus der Arbeit zu Hause eine konkrete Gefährdung physischer oder psychischer Natur ergibt.

„Wer häufiger und länger unter Rückenschmerzen leidet als früher, sollte auch nicht die Zähne zusammenbeißen und zum Arzt gehen“, rät Dr. Schneiderhan. „Am besten ist eine interdisziplinäre Einrichtung, weil dort am ehesten sichergestellt ist, dass man die Ursache für die Probleme auch findet und gezielt gegensteuern kann.“ Besonders wichtig ist es eine Chronifizierung der Rückenschmerzen zu vermeiden.

Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter www.orthopaede.com

Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie

möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
mueller@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com