

**CHARLIZE
THERON**

47, OSCAR-PREISTRÄGERIN

Während der Dreharbeiten zu „Aeon Flux“ verletzte sich die Schauspielerin die Bandscheiben im unteren Rücken, die Folgen waren Schäden, Taubheitsgefühle und Kribbeln. Die Dreharbeiten mussten unterbrochen werden und sie wurde umgehend operiert

Alles Gute
für Ihren
RÜCKEN

DIE HÄUFIGSTEN SCHMERZEN

43%

Schulter-
Nacken-Bereich

28%

Zwischen den
Schulterblättern

30%

In die Beine
ausstrahlend



40%

Nackenbereich

20%

In die Arme
ausstrahlend

70%

Lendenwirbel-
bereich

QUELLE: AKTION GESUNDER RÜCKEN E.V.

ES IST EIN KREUZ mit dem Kreuz. Rund 70 Prozent der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen. Lesen Sie hier, was in Ernstfällen hilft – und wie Sie am besten vorbeugen

VON SUSANNE FETT

Haben Sie es auch im Kreuz? Dann befinden Sie sich in prominenter Gesellschaft. **George Clooney** leidet darunter, unter anderem wegen eines Sturzes mit seiner Vespa in Italien. **Michelle Hunziker** glaubt, dass ihr die High Heels den Rücken ruiniert haben. Auch 70 Prozent der Deutschen klagen laut „Aktion Gesunder Rücken e. V.“ (AGR) über Schmerzen im Nacken, der Bandscheibe oder dem Iliosakralgelenk. Die häufigste Ursache für Rückenschmerzen sind Fehlhaltungen, Bewegungsmangel und einseitige Belastungen. Ein evolutionärer Blick zurück kann helfen zu verstehen, warum dem so ist. Der Mensch ist eigentlich ein Geher und Läufer, unsere Vorfahren waren körperlich viele Stunden täglich aktiv, um Nahrung zu finden. Hätte er nur faul in der Höhle gesessen, wäre er verhungert. Ganz anderes der moderne Mensch, der ist längst nicht mehr so viel zu Fuß unterwegs – und das ist das Dilemma für unsere Wirbelsäule. Denn unser größtes Knochenorgan will bewegt werden. Wie man Rücken und Wirbelsäule am besten fit hält und weitere Fragen beantworten die BUNTE-Experten.

Was sind die Ursachen?

Ist wirklich das viele Sitzen an der modernen Volkskrankheit schuld? Das Hocken auf dem Stuhl habe eine an- ►

GEORGE CLOONEY

**61, SCHAUSPIELER,
AUTOR & PRODUZENT**

Der Hollywood-Star leidet unter chronischen Rückenschmerzen und ließ sich deshalb sogar in Deutschland operieren

NELE NEUHAUS

55, SCHRIFTSTELLERIN

Die Bestsellerautorin ließ sich sogar einen extra Schreibtisch anfertigen, weil ihre Rückenschmerzen so stark waren

MICHELLE HUNZIKER

45, MODERATORIN

Langes Stehen auf hohen Absätzen sowie Stress führten bei der Schweizerin zu extremen Rückenschmerzen. Zum Ausgleich setzt sie auf viel Sport, Entspannungsübungen und ihren Osteopathen

ORLANDO BLOOM

45, SCHAUSPIELER

Mit 19 Jahren fiel er von einem Dach, brach sich einen Wirbel und entkam knapp einer Lähmung: „Die Ärzte sagten, ich würde nie wieder laufen können. Ich bin jeden Tag dankbar für meine Glieder“, schrieb er auf Instagram

Dynamisches SITZEN gleicht aus

► geblich ähnlich verheerende Wirkung wie Rauchen. Aktuelle Studien haben jedoch gezeigt: Sitzen ist keineswegs allein schuld an Wirbelverschleiß oder Bandscheibenschäden. Ärzte und Physiothera-

peuten betonen deshalb: „*Es kommt darauf an, richtig zu sitzen und vor allem für einen körperlichen Ausgleich zu sorgen*“, sagt der Orthopäde und Schmerzmediziner **Dr. Reinhard Schneiderhan** aus

Taufkirchen bei München. Wer wie festgetackert auf dem Stuhl erstarrt, riskiert Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Wer dynamisch sitzt, bewegt seine Wirbelsäule und balanciert sie immer wieder aus. „*Dynamisch sitzen bedeutet, dass man seine Haltung auf dem Stuhl möglichst häufig wechselt*“, sagt Experte Schneider-

SECHS TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

1. Für Ausgleich sorgen Mal wieder zu lange in den Computer oder Fernseher gestarrt? Durch das Verharren in einer Position verspannen die Muskeln und es kommt zu Schmerzen. Regelmäßige Bewegung gleicht aus. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um zu laufen oder Fahrrad zu fahren, auch ein Spaziergang entspannt Körper und Seele. Ebenso beugt Sport Rückenschmerzen vor. Besonders gut geeignet sind laut der AGR rhythmische Bewegungsformen wie Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking oder Wandern. Dabei werden die Muskeln längere Zeit gleichmäßig beansprucht und das Herz-Kreislauf-System angeregt

2. Eine stabile Mitte Gerade bei Schmerzen in der Lendenwirbelsäule ist ein Bauchmuskeltraining wichtig. Hierbei hilft es, regelmäßig die Plank (Unterarmstütz) zu üben. Anfänger starten mit der einfachen Variante. Sie begeben sich in die Liegestützposition, die Unterarme liegen flach, Ellenbogen befinden sich unter

den Schultern. Den Körper in eine stabile, gerade und angespannte Haltung bringen. Statt eisern die Stellung zu halten, kann man auch die Hüfte abwechselnd nach rechts und links drehen. Anfänger können meist nur zehn bis 15 Sekunden im Unterarmstütz bleiben. Macht nichts, einfach schrittweise steigern. Ideal: die Position etwa 30 Sekunden halten

3. Mach mal Pause Stress, regelmäßige Anspannung und Unausgeglichenheit verursachen auch Muskelverspannungen. Wer auf seine seelische Balance achtet, tut auch etwas für seinen Rücken. Nutzen Sie regelmäßig Auszeiten, um den Stress vom Alltag und der Arbeit loszuwerden, achten Sie auf ausreichend Schlaf, gehen Sie regelmäßig in die Natur und pflegen Sie soziale Kontakte.

4. Gute Schuhe helfen Der Schuh ist laut AGR das wichtigste Kleidungsstück. Unsere heutigen festen „fußreizlosen“ Zivilisationsböden belasten Wirbelsäule und Gelenke. Gehen Sie regelmäßig barfuß auf

natürlichem Boden. Tragen Sie nicht zu häufig hohe Absätze, diese führen zu Sehnenverkürzungen und Deformationen der Gelenke. Bei Rückenschmerzen empfehlen sich spezielle Schuhe mit einer weichen Sohle, die Stoß- und Stauchbelastungen dämpfen (z.B. von Joya).

5. Die Heilkraft der Wärme Ein warmes Bad oder eine Dusche, eine Wärmflasche oder ein temperiertes Kirschkernkissen lösen Verspannungen. Die gezielte Behandlung mit einer Rotlichtlampe wirkt auch bei entzündlichen Schmerzen.

6. Machen Sie sich schlau Suchen Sie sich im Internet Übungen, die zu Ihrem Rückenproblem passen. Sie sind ein Schreibtischtäter? Hier erklärt Jan Winter, was Sie für Ihren Ausgleich tun können: [youtube.com/watch?v=vuE3R_hxOwQ](https://www.youtube.com/watch?v=vuE3R_hxOwQ) Im Rückentalk-Podcast beantworten Dr. Schneiderhan & Kollegen viele wichtige Fragen zum Thema; mehr auf [orthopaede.com/unser-podcast](https://www.orthopaede.com/unser-podcast)

han. Weitere Ratschläge für Schreibtischtäter: alle 20 Minuten aufstehen, sich dehnen und strecken – so tut man seinem Kreuz schon mal viel Gutes. Auch wer regelmäßig im Stehen und Gehen telefoniert sowie die Treppe statt des Lifts nimmt, entlastet seine Wirbelsäule. Rückenübungen sind seit der Homeoffice-Zeit für viele Teil des Alltags geworden, soll heißen, man kann sich auch zurück im Büro eine Matte ausrollen und zehn Minuten gezielte Ausgleichshaltungen praktizieren. Und, nicht zu vergessen: Unter Rückenschmerzen leiden auch Menschen, die lange stehen und/oder körperlich schwer arbeiten – und Stuhl- und Couchpotatoes, die sich in ihrem Alltag einfach zu wenig bewegen.

Jan Winter ist Leiter des Trainings- und Therapiezentrums der Schön Klinik Hamburg Eilbek und klärt in Kursen über Rückenleiden auf. Täglich hat er mit Menschen zu tun, denen der Rücken schmerzt, die Schulter wehtut oder die eine Operation hinter sich haben. Der Physiotherapeut nennt weitere Gründe, warum Schmerzen kommen und nicht gehen wollen: *„Rückenleiden sind sehr vielschichtig, eine geringe Körperwahrnehmung und zu wenig Training spielen auch eine große Rolle. Ebenso die psychische Komponente, denn anhaltender Stress kann die Schmerzen verstärken.“*

Was kann ich selbst tun – und wann muss ich zum Arzt?

Die gute Nachricht lautet jedoch: 80 bis 90 Prozent aller Rückenbeschwerden sind medizinisch unproblematisch. Wer hat es nicht schon mal ►

WAS TUN BEI EINEM WIRBELKÖRPERBRUCH DURCH OSTEOPOROSE?

Mindestens **sechs Millionen** Menschen leiden in Deutschland unter **Osteoporose**, einem krankhaften Knochenschwund – die Hauptursache für einen Wirbelkörperbruch. „Dabei handelt es sich um ein äußerst schmerzhaftes Ereignis, denn an der Oberfläche befindet sich eine empfindliche Knochenhaut“, sagt **Dr. Reinhard Schneiderhan**, Orthopäde und Wirbelsäulenspezialist. Allerdings ist es nicht möglich, wie bei anderen Knochenbrüchen eine Schiene anzulegen.

Welche **Behandlungsmöglichkeiten** gibt es? Ärzte unterscheiden zwischen stabilen und

instabilen Brüchen. „Bei einem stabilen Bruch ist in der Regel kein operativer Eingriff nötig“, sagt der Experte. „Stattdessen kommen konservative Maßnahmen zum Einsatz, allen voran eine gezielte Schmerztherapie, Schonung und ein Stützkorsett.“ Bei instabilen Brüchen sind auch die hinteren Wirbelkörperkanäle betroffen: „Hier besteht die Gefahr



**WIRBELSÄULENSPEZIALIST
Dr. Reinhard Schneiderhan**

einer Rückenmarksverletzung“, sagt Dr. Schneiderhan. Wie bei anderen Rücken-erkrankungen ist es heute möglich, **minimalinvasive Verfahren** einzusetzen. Dazu gehören die **Vertebroplastie** und die Kyphoplastie. Die Vertebroplastie setzt direkt an der Ursache an: „Über eine Punktionsnadel spritzen wir flüssiges

Knochenzement in den gebrochenen Wirbelkörper, so ist es möglich, diesen zu stabilisieren und gleichzeitig die Muskulatur und die Wirbelsäule zu schonen“, erklärt Dr. Schneiderhan. Die **Kyphoplastie** kommt zum Einsatz, wenn ein oder mehrere

Wirbel deformiert sind. „Bei dieser Methode wird über eine Punktionsnadel ein Ballon in den Wirbel eingeführt“, so Schneiderhan. „Dann pressen wir eine spezielle Flüssigkeit unter Druck in das Ballongewebe. So richtet sich der Wirbel wieder auf. Zudem spritzen wir Knochenzement in den betroffenen Bereich und stabilisieren den Wirbelkörper.“

VALERIE NIEHAUS 47, SCHAUSPIELERIN

Ihren Bandscheiben-vorfall kann sie nach einer OP an der Lendenwirbelsäule glücklicherweise als komplett abgeschlos-sen betrachten

Häufig wird es SCHNELL besser

► erlebt: Einmal falsch gedreht, und plötzlich sticht es im Kreuz, als wäre man vom Pfeil getroffen worden. Ein Hexenschuss tut erst mal höllisch weh – ist aber meist nicht tragisch. Jetzt kommt es auf die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen an. Dr. Schneiderhan rät: „*Mit wärmenden Salben oder einem warmen Bad kann man versuchen, die Muskulatur zu entspannen. Schmerzmittel wie Ibuprofen wirken entzündungshemmend und lindern ebenfalls die Pein. Eine entsprechende Lagerung hilft, die Muskulatur zu entspannen und den Rücken zu entlasten.*“ Dafür die Beine hoch

MONIKA GRUBER

51, KABARETTISTIN UND SCHAUSPIELERIN

Die Kabarettistin hatte solche Schmerzen, dass sie kaum noch stehen oder sitzen konnte. Eine Rücken-OP befreite sie von ihrer Pein. Heute macht sie Yoga und Pilates, radelt und wandert gern, weil „ich muss a bisserl was tun“

DAVID GARRETT

42, KÜNSTLER

Aufgrund der Folgen eines Bandscheibenvorfalles war es ihm nicht mehr möglich, Geige zu spielen oder gar aufzutreten

und die Unterschenkel auf ein Kissen oder die Lehne der Couch legen, sodass die Kniegelenke und die Hüftgelenke im 90-Grad-Winkel gebeugt sind. In der Regel verbessert sich der Zustand, wenn man zügig mit angepasster Belastung wieder in Bewegung kommt. „Jeder hat einmal Rückenschmerzen, das ist wie eine Erkältung. Der Körper kann sich in der Regel gut davon erholen“, so Physiotherapeut Winter.

Geht es nach ein paar Stunden oder Tagen schon wieder besser, ist ein Arztbesuch nicht notwendig. Bei folgenden Symptomen sollte die Ursache jedoch unbedingt medizinisch abgeklärt werden:

- Wenn nach einem Hexenschuss nach zwei bis drei Tagen keine Besserung aufgetreten ist.
- Die Rückenschmerzen länger als zwei Wochen andauern – und/oder schlimmer werden.
- Es zu Lähmungs- oder Ausfallerscheinungen kommt.
- Die gängigen Ratschläge zur Behandlung und zur Vorbeugung nichts helfen.

„Beim Orthopäden ist dann eine umfassende Diagnostik möglich“, erklärt Dr. Schneiderhan. „Nach der Befragung beginnt die körperliche Untersuchung. Es können bildgebende Verfahren wie Röntgen oder Kernspintomografie zum Einsatz kommen, je nach Verdacht. Auf dem Kernspin-Scan kann ich die Knochenstrukturen beurteilen, die Gelenke sehen und vor allem Bandscheibenveränderungen erkennen sowie Veränderungen der Nervenstrukturen. Dann ist es möglich, die notwendige Therapie einzuleiten“, so der Experte, dem es ein großes Anliegen ist, dass Schmerzen nicht zu lange ausgehalten werden müssen und gezielt behandelt werden.

Welche Therapien gibt es?

Eine gute, nichtoperative Therapie ist multimodal aufgebaut, das heißt ganzheitlich, sie setzt sich zusammen aus Medikamenten, Physiotherapie, physikalischer Therapie und den notwendigen Eigenmaßnahmen. Gerade zu Beginn starker andauernder Schmerzen ist eine konse- ►

TRAINING und Physiotherapie

► quente Behandlung wichtig, um eine Chronifizierung zu vermeiden. Dr. Schneiderhan warnt: *„Diese beginnt, wenn Schmerzen drei Monate oder länger bestehen. Hier müsste bei jedem Therapeuten die rote Lampe angehen, weil dann das Schmerzgedächtnis aufgebaut wird, da sich die Nervenzellen verändert haben und verstärkt Schmerzsignale an das Gehirn senden. Das bedeutet, dass man nicht nur die aktuelle Erkrankung behandeln muss, sondern auch den Schmerz, seine Weiterleitung und Wahrnehmung.“*

Glücklicherweise kann die Medizin dabei helfen – allerdings sind häufig stärkere Maßnahmen nötig. *„Während bei leichten Schmerzen oft frei verkäufliche Arzneien helfen, sind dann stärkere Mittel nötig, also zentral wirksame Opiate, und häufig auch eine entsprechend der Diagnose gezielte Injektionstherapie. Dabei werden die Schmerzmittel zum Beispiel an die Nervenwurzeln gespritzt – so soll der Teufelskreis aus Entzündungen, Schmerzen und Schonhaltungen durchbrochen werden. Eine gezielte Physio- und Ergotherapie ist hier natürlich ebenfalls ein sehr wichtiger Baustein.“*

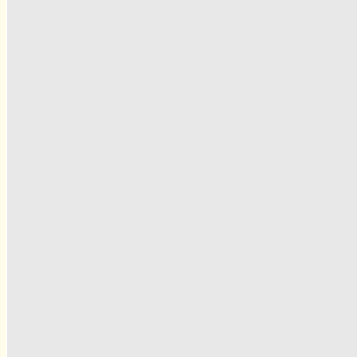
Was macht die Physiotherapie?

Die Krankengymnastik hilft, Schmerzen zu reduzieren und zu verhindern sowie die Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke wiederherzustellen. Bei Jan Winter steht die Aufklärung über richtiges Bewegungsverhalten und mögliche Fehlhaltungen an erster Stelle. *„Ich versuche herauszufinden, welche Probleme die Menschen haben und wie diese zustande gekommen sind. Wann werden die Schmerzen schlimmer, wann besser? Welche Strategien hat der Patient entwickelt, damit umzugehen? In vielen Fällen handelt es sich um Vermeidungsverhalten, das heißt, Bewegungen, die den Schmerz auslösen, werden nicht nur für den Moment, sondern auf Dauer nicht mehr ausgeführt. Als Folge werden Muskeln abgebaut, bis sie ihren Dienst ganz einstellen.“* Damit die Musku-

FELIX NEUREUTHER

38, EX-SKIRENNLÄUFER

Den ehemaligen Leistungssportler plagten seit Jahren extreme Rückenschmerzen. Er hat bereits mehrere Bandscheibenvorfälle hinter sich



latur wieder zu Kräften kommt, ist in den meisten Fällen eine gezielte Physiotherapie notwendig. *„Dabei wird der Körper gestärkt, damit er mit den Belastungen umgehen kann, die für ihn notwendig sind.“*

Krankengymnastik wird vom Arzt auf Heilmittelverordnung verschrieben, meist sind es sechs Einheiten à 20 Minuten. Bei chronischen Schmerzen oder Verletzungen kann eine gezielte Krankengymnastik am Gerät verordnet werden, eine individuelle Trainingstherapie, die eine Stunde dauert und von einem Physiotherapeuten angeleitet wird. Der Experte achtet darauf, dass die Bewegungen an den Gewicht- und Zugapparaten korrekt ausgeführt werden und es nicht zu Fehlhaltungen kommt. Jan Winter sagt: *„Sie ist besonders geeignet,*

wenn einzelne Muskelgruppen gezielt trainiert und aufgebaut werden sollen.“

Was hat die Bauchmuskulatur mit dem Rücken zu tun?

Doch jeder kann selbst etwas für eine gesunde Wirbelsäule tun. Ein gutes Rückentraining ist kein Herkulesaufgabe, sondern wie so oft geht es darum, seinen inneren Schweinehund zu überwinden und mit Dehn- und Kräftigungsübungen Schmerzen vorzubeugen. Dazu gehört, dass man nicht nur die Muskeln auf dem Rücken stärkt, sondern auch die auf der Vorderseite: *„Trainiere ich nur den Rücken, belastete ich mich einseitig und es kommt zu Fehlstellungen. Wenn die Rückenmuskulatur keinen Gegenspieler hat, überlastet sie*

URSULA KARVEN

57, SCHAUSPIELERIN & AUTORIN

Gegen ihre Rückenschmerzen praktiziert sie seit vielen Jahren unter anderem Yoga: *„Da ich mit meinem steifen Rücken alles richtig machen wollte, habe ich mich von Ärzten und Physiotherapeuten der Charité beraten lassen“,* sagte sie zu BUNTE

SCHNELLE HILFE AUS DER APOTHEKE: WAS TUN, WENN ES WEHTUT?

NSAR Schmerzmittel aus der Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika wie Ibuprofen wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd bei Verspannungen und Schmerzen (z. B. „doc Ibuprofen Hermes“).

Kollagen Wer unter wiederkehrenden Gelenkbeschwerden leidet, dem können bioaktive Kollagenpeptide helfen, Knorpel, Sehnen und Muskeln zu stärken (z. B. als Pulver in „Collagile human“).

Pflanzkraft Salben mit bewährten Heilkräutern wie

Arnika, Calendula, Beinwell oder Hamamelis (z. B. in „Traumeel“) helfen bei Muskelkater, Überdehnung und anderen Beschwerden am Bewegungsapparat.

Homöopathie Besonders bewährt hat sich Rhus toxicodendron (Giftsumach), als Globuli in der Potenz D6.

Mikronährstoffe Vor allem in den Wechseljahren lohnt es sich, auf Muskeln und Knochen zu achten. Ausreichend Silizium, Kalzium und Vitamin D können den Körper diesbezüglich stärken.

METTE-MARIT 49, KRONPRINZESSIN

Der Rücken ist ihre große Schwachstelle: Sie erlitt schon mehrere Bandscheibenvorfälle und wurde bereits zweimal operiert

KATRIN LUX

42, SCHAUSPIELERIN
Der Serienstar („Dahoam is dahoam“) litt unter einer starken Skoliose und musste als Kind sogar ein Korsett tragen

Bandscheiben und Gelenke“, erklärt Orthopäde Schneiderhan. „Deshalb ist es so wichtig, die gerade, die tiefe und die schräge Bauchmuskulatur und ebenso die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, erst dann habe ich Schutz. Die Rede ist von der Core-Muskulatur. Dieses komplizierte System funktioniert nur, wenn alle Muskel-Mitspieler

kräftig sind, sonst agieren nur die starken Muskeln und die schwachen klinken sich aus. Eine der besten Übungen, um das gesamte Core zu trainieren, ist die Plank, die man in den unterschiedlichsten Variationen durchführen kann.“ (siehe Kasten S. 88)

Wann ist eine OP unumgänglich?

Ein medizinischer Eingriff kommt dann infrage, wenn die Beschwerden trotz zahlreicher nichtoperativer Behandlungen regelmäßig wiederkehren und Gefühlsstörungen zunehmen oder Lähmungen eintreten. Dabei gilt: je schonender operiert wird, desto besser. Bei minimalinvasiven Eingriffen handelt es sich um sanfte Methoden, die wenig Gewebe zerstören. Häufig werden sie bei Spinalkanalstenose (Verengung des Wirbelkanals) und bei Bandscheibenvorfällen sowie Gelenkverschleiß eingesetzt. Die Wirbelsäulen-Katheter-Therapie wurde diesbezüglich gerade geadelt: „Eine wissenschaftliche

Langzeitstudie der Universität Kiel hat gezeigt, dass die minimalinvasive Wirbelsäulen-Katheter-Therapie bei Bandscheibenvorfällen mit Nervenbeteiligung und chronischen Schmerzen, die mit Abstand größten Erfolgsaussichten hat“, sagt Dr. Schneiderhan. Dabei werden über einen Katheter Medikamente injiziert, die das störende Gewebe schrumpfen lassen, das gereizte Nerven bedrängt, und so eine schnelle dauerhafte Schmerzlinderung verschafft. „Die meisten Patienten können sich schnell wieder bewegen und sogar Sport machen“, so der Wirbelsäulenspezialist.

Leider wird es dem Menschen nicht gelingen, Rückenschmerzen komplett aus seinem Leben zu verbannen. Dazu wirkt einfach zu viel auf unsere Wirbelsäule ein. Aber es gibt durchaus Wege, das Rückgrat gesund und stabil zu halten. Je vielseitiger wir uns bewegen, desto besser kann unser Kreuz mit den täglichen Herausforderungen umgehen.