

# Besser schlafen trotz Rückenschmerzen

**Morgen ist es sicher besser. Das hoffen viele Menschen mit Rückenschmerzen, wenn sie ins Bett gehen. Doch am nächsten Tag tut es immer noch furchtbar weh. Rückenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan klärt auf: „Oft liegt es an verspannten Muskeln, meist infolge von Bewegungsmangel, schlechter Körperhaltung oder Stress. Dabei spielt die Schlafposition eine große Rolle.“**

Die Bandscheiben nutzen die Nachtruhe, um sich wieder mit Flüssigkeit vollzusaugen. „Doch natürlich sind nicht immer die Bandscheiben schuld an Rückenschmerzen“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan. Neben der Regeneration der Bandscheiben lässt guter Schlaf die Muskeln entspannen. Außerdem schüttet der Körper entzündungshemmende Zytokine aus. „Doch das alles funktioniert nur, wenn man die richtigen Schlafpositionen einnimmt“, sagt Dr. Schneiderhan. „Die Seitenlage hat

sich als beste Schlafposition erwiesen, weil die Wirbelkörper optimal entlastet werden. Allerdings darf man sich dabei nicht allzu sehr einkuscheln. Eine zu starke Krümmung ist nicht so gut für Wirbelsäule und Bandscheiben.“ Auf der rechten Seite ist übrigens der Druck auf Herz und Lunge größer und auch Sodbrennen kann häufiger auftreten. „Auf der linken Seite zu liegen ist ist entspannender für den Körper und auch besser für die Blutzirkulation und Atmung.“

Wer unter Rückenschmer-

zen im Lendenwirbelbereich leidet, kann vom Schlafen in der Rückenlage profitieren. In dieser Position wird das Gewicht gleichmäßig verteilt, ohne Organe oder Gelenke übermäßig zu belasten. Eine Handtuchrolle unter den Kniekehlen unterstützt die natürliche Krümmung der Wirbelsäule. Auch die Matratze ist wichtig: Sowohl sehr steife als auch zu weiche Unterlagen können den unteren Rücken belasten. Ungünstig ist dagegen die Bauchlage. „Dabei kommt es zu einer Abflachung der natürlichen

Krümmung der Wirbelsäule“, sagt Dr. Schneiderhan. Zudem wird der Nacken in eine unnatürliche Drehung gezwungen, was zur Überstreckung der Wirbelsäule führt. Dies verursacht unnötigen Druck auf Gelenke und Muskeln und führt zu Nackenschmerzen.

Wichtig zu wissen: Der Körper hat in der Nacht einen natürlichen Bewegungsdrang, wechselt alle zehn bis 20 Minuten die Position. Positionswechsel sind ein wichtiger Bestandteil einer guten Nachtruhe. „Sie sorgen für eine gute Durchblutung und bewegliche Gelenke“, sagt Dr. Schneiderhan. „Auch die Bandscheiben können sich so besser wieder mit Flüssigkeit vollsaugen.“ Die empfohlenen Schlafpositionen beziehen sich deshalb vor allem auf die Einschlafphase. Die Wirbelsäule kann sich sofort erholen, eventuelle Verspannungen oder Schmerzen gehen zurück.



**Dr. R. Schneiderhan**  
Orthopäde im  
Wirbelsäulenzentrum  
München-Taufkirchen