

WEITERE INFORMATIONEN

Unter www.orthinform.de/lexikon informiert das Patientenportal umfassend über das Krankheitsbild und die Behandlungsmöglichkeiten von **Rückenschmerzen** sowie zahlreicher weiterer Erkrankungen und Verletzungen in Orthopädie und Unfallchirurgie.

AUßERDEM BIETET ORTHINFORM:

- eine individuelle Arztsuche
- einen hilfreichen Diagnose-Assistenten
- aktuelle Neuigkeiten aus Orthopädie und Unfallchirurgie

orthinform.de

KONTAKT

**Berufsverband für Orthopädie
und Unfallchirurgie (BVOU) e.V.**
Straße des 17. Juni 106 – 108
10623 Berlin

www.bvou.net

Der **BVOU** ist Betreiber des Portals orthinform.de, über das sich die breite Öffentlichkeit zu Erkrankungen und Behandlungsmethoden des Bewegungsapparates informieren und Experten aus Orthopädie und Unfallchirurgie in ganz Deutschland finden kann.

Stempel Praxis



**Caritas-Klinik
Maria Heimsuchung**
Berlin-Pankow

Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie
Chefarzt Dr. med. Claudio Chesi
Tel. 030 475 17 361
Mail ortho-unfall@caritas-klinik-pankow.de
Breite Str. 46/47 · 13187 Berlin
www.caritas-klinik-pankow.de

Das Patienteninformations- und Arztsuchportal
für Orthopädie und Unfallchirurgie

PATIENTENINFORMATION

Rückenschmerz

In Bewegung bleiben
für einen
gesunden Rücken.

Ein Angebot des:

 **BVOU** Berufsverband für
Orthopädie und Unfallchirurgie

VOLKSKRANKHEIT RÜCKENSCHMERZ

Etwa 80 bis 90 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen, bei ungefähr einem Drittel sind die Schmerzen chronisch. Mit 20 Prozent sämtlicher Arbeitsunfähigkeitstage bilden Rückenschmerzen die größte Krankheitsgruppe.

Bei der Entstehung von Rückenschmerzen spielen sowohl körperliche, als auch psychische und soziale Faktoren eine Rolle. Kann keine eindeutige Ursache für die Schmerzen gefunden werden, spricht man von „unspezifischen Rückenschmerzen“. Diese klingen in der Regel nach einigen Wochen ab.

Liegt eine konkrete Ursache oder Erkrankung vor, wie zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall, ein Wirbelkörperbruch oder Morbus Bechterew, spricht man vom „spezifischen Rückenschmerz“, der je nach Ursache entsprechend behandelt werden muss.

BEHANDLUNG

Sind die Schmerzen sehr stark, wird Ihr Orthopäde **als erstes Maßnahmen gegen den Schmerz und die Entzündung einleiten**, damit Sie Ihre Bewegungsfreiheit wiedererlangen.

Die Kräftigung der Rückenmuskulatur, welche die Wirbelsäule stützt und aufrecht hält, ist sowohl beste Therapie gegen Rückenschmerzen als auch beste Prävention. Das Kreuz mit dem Kreuz resultiert nämlich in erster Linie aus unserem bewegungsarmen, überwiegend sitzenden Lebensstil, einer falschen Körperhaltung sowie Verspannungen durch Stress.

Eine gezielte Rückenschule oder Physiotherapie richten Sie im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf. Ihre Beweglichkeit bleibt länger erhalten, Fehlhaltungen wird vorgebeugt.



WAS TUN IM ALLTAG?

Nutzen Sie alltägliche Gelegenheiten, um Ihren Rücken zu stärken:

- Gehen Sie kurze Strecken zu Fuß, statt Auto zu fahren.
- Benutzen Sie statt des Fahrstuhls lieber die Treppe.
- Gehen, Schwimmen und Radfahren kräftigen die Muskulatur und schonen den Rücken.

Wenn Sie den Rücken belasten müssen, sollten Sie eine Schonhaltung einnehmen. Beim Heben sollten Sie möglichst in die Knie gehen, beim Tragen den Rücken nicht beugen. Einseitige Belastungen sollten Sie generell vermeiden.

Wenn Sie lange sitzen müssen, können Sie den Rücken entspannen, indem Sie sich regelmäßig zurücklehnen oder von Zeit zu Zeit aufstehen. Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie versuchen, die überflüssigen Pfunde loszuwerden – denn auch dieses Gewicht muss Ihr Rücken tragen. Und vor allem: regelmäßig bewegen!