

Sachsen-Anhalt hat Rücken: So kommen Betroffene rückenfreundlich durch den Tag

Am 15. März ist der Tag der Rückengesundheit. Er soll Menschen dazu bewegen, besser auf ihren Rücken zu achten, denn Rückenerkrankungen sind längst ein Massenphänomen geworden. Die AOK Sachsen-Anhalt gibt Tipps, wie man am besten rückenfreundlich durch den Tag kommt.

Mindestens 85 Prozent der Bevölkerung haben oder hatten einer Studie des Robert Koch-Instituts zufolge schon einmal Rückenschmerzen. Auch in Sachsen-Anhalt sind sie ein echtes Volksleiden. Im Jahr 2017 waren rund 27.000 bei der AOK Sachsen-Anhalt versicherte Beschäftigte für wenigstens einen Tag wegen Rückenschmerzen krankgeschrieben. Das waren 8,9 Prozent der im Berufsleben stehenden AOK-Versicherten im Bundesland.

Der Wandel in der Alltags- und Berufswelt spielt als Ursache eine zentrale Rolle: Oft muten wir unserer Wirbelsäule zu viel zu. Dabei könnten wir sie in vielen Situationen tatkräftig unterstützen und sogar schonen.

Mehr Bewegung im Alltag

Die Möglichkeiten sind unendlich: Spielen Sie mit dem Hund Stöckchen im Park oder mit den Kindern Fußball im Garten. Nehmen Sie statt des Aufzugs die Treppe. Fahren Sie für kleine Einkäufe lieber mit dem Fahrrad als mit dem Auto. Im Büro können Sie Ihre Kollegen persönlich besuchen, statt anzurufen oder eine E-Mail zu schicken. Wenn Sie hauptsächlich im Sitzen arbeiten, stehen Sie alle 30 Minuten kurz auf und lockern und dehnen Sie Ihre Rückenmuskulatur. Integrieren Sie in Ihr Fitnessprogramm spezifische rückenstärkende Übungen.

Ärger rauslassen

Fressen Sie berufliche und private Sorgen nicht in sich hinein. Das drückt nicht nur auf die Stimmung, sondern auch auf den Rücken. Sorgen Sie für Auszeiten, sprechen Sie mit Ihren Freunden über Ihre Probleme, laufen Sie zwischendurch eine Runde um den Block. Alles, was Ihrer Seele hilft, entspannt auch den Rücken.

Schweres richtig tragen

Wer schwer tragen muss, sollte die Last möglichst nah am Körper führen. Dabei sollten Sie die Knie leicht (um maximal 90 Grad) beugen und den Gegenstand mit geradem Rücken anheben. So erledigen Ihre Beine die Hauptarbeit – nicht Ihre Wirbelsäule.

Entspannte Körperhaltung

Oft lassen sich Verspannungen vermeiden: Sitzen Sie nicht gebeugt, stehen Sie möglichst aufrecht und gehen Sie gerade. Wenn Sie die Arme locker halten, die Beine im Sitzen nicht überschlagen und verdrehte Haltungen vermeiden (zum Beispiel Telefonhörer unters Kinn klemmen), tut das auch dem Rücken gut. Auch beim Einkauf den Rücken nicht einseitig belasten: Verteilen Sie die Lasten auf zwei Taschen.

Kopf hoch

Der Halswirbelsäule wird beim Surfen auf dem Smartphone oder dem Tablet enorm viel abverlangt. Wer seinen Kopf nach unten beugt, um auf das Gerät zu schauen, belastet die Halswirbelsäule mit bis zu 27 Kilogramm. Das kann auf Dauer extreme Nackenschmerzen verursachen. Halten Sie das Handy deshalb bewusst höher.

Flache Schuhe tragen

Hochhackige Schuhe fördern eine unnatürliche Haltung und Verspannungen. Darum sollten Sie High Heels bei Rückenschmerzen nur selten tragen. Flache Schuhe mit biegsamer Sohle und Fußbett halten den Rücken fit. Noch besser: Wechseln Sie häufig zwischen verschiedenen Schuhmodellen und wählen Sie möglichst oft sportliche Modelle.

Sitzposition im Auto anpassen

Vielfahrern und Berufspendlern fehlt oft der Ausgleich zum Dauersitzen hinter dem Lenkrad. Deshalb bei längeren Fahrten mindestens alle zwei Stunden anhalten, Pausen machen und bewegen. Auch ein korrekt eingestellter Autositz ist wichtig für einen entspannten Rücken: Rückenlehne und Sitzfläche bilden einen Winkel von ungefähr 110 Grad. Der Sitzabstand zum Lenkrad stimmt, wenn die Handgelenke locker auf dem Lenkrad aufliegen und die Ellenbogen leicht gebeugt sind. Die Sitzfläche endet zwei bis drei Fingerbreit vor der Kniekehle. Die Schultern liegen dicht an der Lehne an. Der Abstand zwischen Kopf und Kopfstütze beträgt maximal fünf bis sieben Zentimeter.

Bewusst ernähren

Werden Sie überflüssige Pfunde los. Denn sie belasten die Wirbelsäule und begünstigen Fehlhaltungen. „Crash-Diäten“ fördern den Jo-Jo-Effekt.

Die AOK rückt den Rückenleiden mit Programmen zu Leibe. Rückengesundheit ist ein zentrales Thema im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) der AOK Sachsen-Anhalt. Dabei unterstützt die Krankenkasse Unternehmen bei der gesundheitsorientierten Gestaltung des Arbeitsplatzes. Weitere Informationen dazu unter <https://www.aok.de/pk/sachsen-anhalt/inhalt/betriebliche-gesundheitsfoerderung-der-aok-19/>.

Mit „Rückenaktiv“ (www.aok-rueckenaktiv.de) bietet die AOK ein Online-Trainingsprogramm an. Langfristige Erfolge beim Abnehmen erreichen Versicherte mit dem wissenschaftlich begleiteten AOK-Programm „[Abnehmen mit Genuss](#)“.

Weitere Informationen zur Rückengesundheit gibt es unter <https://www.aok.de/pk/sachsen-anhalt/inhalt/gesunder-ruecken-3/>

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 780.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 38 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Derzeit erhalten Sie regelmäßig die Pressemitteilungen der AOK Sachsen-Anhalt. Sollten Sie kein Interesse mehr an der Zusendung haben, schicken Sie bitte eine E-Mail an presse@san.aok.de. Ihre Daten werden dann umgehend gelöscht. Selbstverständlich freuen wir uns, weiterhin in Kontakt mit Ihnen zu bleiben.