

Pressemitteilung

Nur „Gerade-Sitzen“ ist ein Mythos!

Abwechslung und Bewegung schützen vor Rückenschmerzen.

KIRCHDORF. Rückenschmerzen sind ein Volksleiden. 26 Prozent aller ÖsterreicherInnen ab 15 Jahren haben zumindest einmal im Jahr Schmerzen in der unteren Rückenregion, hat eine Befragung der Statistik Austria ergeben. Zum „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März gibt der leitende Physiotherapeut des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikums Kirchdorf, Roland Pürstinger, Tipps für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken.

Je älter die Menschen in Österreich werden, desto häufiger macht ihr Rücken Probleme. Bei den Unter-60-Jährigen klagt jeder Fünfte über Schmerzen, bei der Gruppe 60+ ist es mehr als jeder Dritte. Ursache sind sehr oft Probleme mit den Bandscheiben. Bandscheiben liegen wie Stoßdämpfer zwischen den Wirbelknochen und sorgen dafür, dass die Wirbelsäule beweglich bleibt. Sie sind zwischen 5 und 10 Millimeter dick, bestehen aus einem puddingartigen Kern und einer mehrschichtigen, faserigen Hülle. Damit sie richtig funktionieren, brauchen sie Bewegung.

Falsch heben: 20 Kilo wirken wie 400 Kilo auf die Wirbelsäule

Durch übermäßige Belastungen, oft verstärkt durch falsches Heben oder Tragen, Bewegungsmangel, Übergewicht und Alterungsprozesse verschleißten die Bandscheiben. Sie werden zwischen den Wirbelknochen immer weiter nach außen gepresst und können gegen Nerven drücken. Diese Erkrankung heißt Bandscheibenvorfall. Am häufigsten ist dabei die

untere Lendenwirbelsäule betroffen. *„Besonders schlecht für die Bandscheibe ist, schwere Lasten aus dem runden Rücken heraus, ohne Bauchspannung und in einer Drehung zu heben. Wenn Sie 20 Kilo auf diese Weise falsch heben, werden die Bandscheiben mit 400 Kilo belastet. Auf sie wirkt dann ein Druck von 23 bar. Das ist zehn Mal so viel Druck, wie in einem Autoreifen herrscht“*, sagt der leitende Physiotherapeut des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikums Kirchdorf, Roland Pürstinger. Bandscheibenprobleme können einerseits sehr schmerzhaft sein, andererseits aber auch mit Sensibilitätsstörungen, Kribbeln und Taubheitsgefühl in Armen und Beinen, und Muskelschwäche, bis hin zum Ausfall bestimmter Muskeln einhergehen.

Jede Bewegung ist Futter für die Bandscheiben

Bewegungsmangel ist ein Hauptgrund für Probleme mit den Bandscheiben und Rückenschmerzen. *„Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit. Nehmen den Lift, statt der Treppe. Sitzen den ganzen Tag vor dem Computer und liegen abends vor dem Fernseher. Das schwächt den Rücken.“* sagt Pürstinger. Wer den Rücken gesund, stark und schmerzfrei halten will, sollte sich bewegen. *„Bandscheiben sind schlecht durchblutet und holen sich ihre Nährstoffe wie ein Schwamm: Bei Belastung geben sie verbrauchte Nährflüssigkeit ab. Bei Entlastung nehmen sie frische Flüssigkeit auf. Deswegen ist jede Bewegung Futter für die Bandscheiben“*, so der leitende Physiotherapeut.

Die nächste Bewegung ist die beste Bewegung

Ein rundum starker Rumpf sorgt für eine bessere Haltung, beugt Verspannungen und Rückenschmerzen vor und hält Bandscheiben gesund. Wobei man nicht nur den Rücken trainieren sollte, sondern den gesamten Rumpf. *„Wenn Sie ein Haus bauen, stellen Sie auch nicht nur eine Mauer auf. Genauso ist es beim Rücken. Damit er rundum stabil ist, sollten Sie Bauch-, Rumpf-, Beckenboden-, Rücken- und Brustmuskulatur stärken“*, sagt Roland Pürstinger.

Für einen gesunden Rücken ist es jedoch nicht notwendig, sportliche Höchstleistungen zu vollbringen. Wichtiger ist, sich jeden Tag ein wenig zu bewegen, auf möglichst abwechslungsreiche Weise. *„Schaffen Sie sich selbst längere Wege, indem Sie den Drucker ein Stück entfernt vom Schreibtisch platzieren. Sitzen Sie dynamisch! Die Annahme, dass nur*

aufrechtes Sitzen gut für den Rücken ist, ist inzwischen überholt. Ideal ist, die Körperhaltung oft zu ändern“, sagt Physiotherapeut Roland Pürstinger. Nützliche Hilfsmittel sind labile Sitzunterlagen und höhenverstellbare Büromöbel. „Die nächste Bewegung ist die beste Bewegung: Ob Sie nun Spazierengehen, Laufen, Sitzen oder einen Purzelbaum machen – die Hauptsache ist: Sie bewegen sich!“

Kirchdorf, am 6. März 2024

Bildtext 1,2 und 4: Der leitende Physiotherapeut des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikums Kirchdorf Roland Pürstinger gibt Tipps für einen schmerzfreien und gesunden Rücken.

Bildtext 3: Der leitende Physiotherapeut des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikums Kirchdorf Roland Pürstinger im Porträt.

Fotocredit: OÖG, honorarfrei

Kurzfassung

Rückenschmerzen sind weit verbreitet. 26 Prozent der Österreicher ab 15 Jahren leiden jährlich unter Kreuzweh. Grund sind meistens Probleme mit den Bandscheiben, sagt der leitende Physiotherapeut des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikums Kirchdorf, Roland Pürstinger anlässlich des „Tags der Rückengesundheit“ am 15. März. Übermäßige Belastungen, verstärkt durch falsches Heben oder Tragen, Bewegungsmangel und Alterung verschleifen die Bandscheiben, was zu Bandscheibenvorfällen führen kann. Regelmäßige Bewegung ist Therapie und Vorbeugung zugleich, denn durch jede Bewegung werden die Bandscheiben mit frischen Nährstoffen versorgt und gestärkt. Die nächste Bewegung ist die beste Bewegung: Ob Sie nun Spazieren, Laufen, Sitzen oder einen Kopfstand machen ist nicht so wichtig. Hauptsache, Sie bewegen sich!

Rückfragen bitte an:

Martina Schobesberger
PR & Kommunikation
Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr
Tel.: +4350 55467 22250
Mobil: +43664 5168433
E-Mail: martina.schobesberger@oöeg.at