
Rückenschule: Ursachen von Rückenschmerz

Rückenschmerzen

- Schmerzen kommen häufig von Muskeln, Sehnen und Bändern, selten von der Wirbelsäule selbst
- betrifft fast alle (90 %) einmal oder mehrmals im Leben
- Rückenschmerzen führen häufig zu Schonung und Inaktivität → Verschlechterung der Muskulatur, der Fitness und Leistungsfähigkeit → Verschlimmerung der Schmerzen

Risikofaktoren

- Stress und psychische Belastungen
→ Ausgleich schaffen
- Bewegungsmangel
→ mehr Bewegung in den Alltag/Freizeit integrieren
- muskuläre Defizite (v.a. Bauch- und Rückenmuskulatur)
→ Krafttraining
- Übergewicht
→ abnehmen (richtige Ernährung, mehr Sport)
- Fehlbelastungen
→ rückengerechte Durchführungen
- einseitige Belastungen
→ Seiten zwischendurch wechseln
- Überlastungen/körperliche Schwerarbeit
→ rückengerechtes Heben und Tragen
- monotone Körperhaltungen
→ Positionswechsel durch z.B. höhenverstellbaren Schreibtisch o.ä.

<u>Spezifische Rückenschmerzen</u>	<u>Unspezifische Rückenschmerzen</u>
<ul style="list-style-type: none"> • haben einen bestimmten körperlichen Auslöser (zum Beispiel Bandscheibenvorfall oder Skoliose) • Behandlung der Ursachen • ca. 15 % aller Rückenschmerzen 	<ul style="list-style-type: none"> • lassen sich nicht auf eindeutige körperliche Veränderungen zurückführen • Behandlung der Symptome • ca. 85 % aller Rückenschmerzen

Selbsthilfe für zu Hause

- Hilfe durch Wärme bzw. Kälte:

Wärme → Durchblutungsförderung
→ Erhöhung der Stoffwechselaktivität bei Muskelverspannungen

Kälte → Erhöhung des Muskeltonus
→ Schmerzlinderung
→ Entzündungshemmung bei Entzündungen

- Hilfe durch Igelball oder Blackroll

→ Durchblutungsförderung
→ Lösen von Verspannungen und Verklebungen, Selbstmassage
→ Regeneration