

Ständiges Sitzen schadet dem Rücken

Am 15. März ist Tag der Rückengesundheit – Bewegung hilft Beschwerden vorzubeugen, auch am Arbeitsplatz

Rückenschmerzen sind häufig hausgemachte Probleme. Durch einfache Lebensumstellung lassen sich viele Beschwerden verhindern. Momentan sind Rückenschmerzen jedoch die Volkskrankheit Nummer eins, sie belasten das Gesundheitswesen jährlich mit Milliarden.

VON PETER-MICHAEL PETSCH

Die Zahlen sprechen für sich. In Deutschland haben statistisch gesehen zurzeit 30 bis 40 Prozent der Menschen Rückenschmerzen, was bedeutet, dass rund jeder Dritte aktuell unter den Beschwerden leidet. Etwa 70 Prozent der Deutschen haben die Schmerzen mindestens einmal im Jahr, und etwa 80 Prozent klagen mindestens einmal im Leben über Rückenschmerzen. Damit sind sie nach den Infektionen der Atemwege die zweithäufigste Ursache für einen Arztbesuch. Sie sind Ursache von 30 Prozent aller Krankenschreibungen und von 15 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage, was zwölf Millionen Krankheitstage im Jahr ausmacht.

Auf Billigmatratzen schlafen, den ganzen Tag sitzen: Kein Wunder, dass Rückenprobleme entstehen

Darüber hinaus gehen rund die Hälfte aller Frühberentungsfälle auf das Konto von Rückenerkrankungen – was zu geschätzten jährlichen Gesamtkosten von zirka sechs Milliarden Euro allein für Rückenbeschwerden führt. „Rückenschmerzen sind also ein Problem, in dem durchaus Potenzial steckt“, sagt Dr. Theophil Abel, Orthopäde und Unfallchirurg aus Stuttgart. Er wundert sich jedoch nicht darüber, dass in seinem Wartezimmer täglich vorwiegend Rückenpatienten sitzen. „Viele Menschen schlafen auf schlechten Billigmatratzen, sie stehen mit Schmerzen auf, setzen sich an den Frühstückstisch, sitzen auf der Fahrt zum Arbeitsplatz, sitzen am Arbeitsplatz und dann wieder auf dem Heimweg im Auto. Zum Ausklang des Tages wird vor dem Fernseher gesessen. Da muss einem der Rücken einfach wehtun“, so der Rückenexperte. Dabei ist es eigentlich nicht schwer, etwas gegen diese Art der Rückenschmerzen zu tun. Die beste Vorbeugung besteht in regelmäßiger Bewegung, Rückentraining, gesunder Ernährung und auch darin, sich immer wieder eine Auszeit und Entspannung zu gönnen. Mit dieser kostengünstigen Art der Prävention können Rückenschmerzen, die nicht nur körperliche Ursachen haben können, vermieden werden. Denn psychische Faktoren wie Stress und Überlastung führen genauso zu Rückenschmerzen wie Abnutzung, Arthrose, Osteoporose oder etwa ein Bandscheibenvorfall.

Hilft Bewegung und Entspannung jedoch nicht, dann muss der Fachmann ran. Die Diagnose erfolgt in der Regel mit einer Kernspintomografie. Steht die Ursache fest, kommen an erster Stelle der Therapie Krankengymnastik, lokale Wärmebehandlung, Schlingentisch, Chirotherapie, Osteopathie, Akupunktur und Schmerztherapie infrage. Nicht zu vernachlässigen sind auch Entspannungstechniken, die bei psychischen Ursachen Linderung verschaffen können.

Falls all diese Maßnahmen nicht greifen, können lokale Injektionen – teilweise auch röntgenkontrolliert – an das erkrankte Wirbelgelenk, an die Nervenwurzel oder in den Rückenmarkskanal in den Behandlungsplan aufgenommen werden. Ist ein Bandscheibenvorfall Grund für die Beschwerden und die konservative Behandlung bringt keine Besserung, dann gibt es die Möglich-



Schwachpunkt Wirbelsäule: Mindestens jeder Dritte leidet an Rückenschmerzen

Foto: Fotolia

keit zu operieren. Allerdings wird nach Ansicht zahlreicher Experten immer noch viel zu schnell zum Skalpell gegriffen. Insbesondere im Hinblick auf die hohen Kosten für offene Wirbelsäulenoperationen treten minimalinvasive Methoden und die Prävention immer mehr in den Vordergrund.

„Jedes Jahr werden immer noch mehr als 100 000 Patienten in Deutschland offen an der Bandscheibe operiert, was leider oft auch Komplikationen wie Vernarbungen und Entzündungen nach sich zieht“, sagt Theophil Abel. Durch die heute verfügbaren Techniken wie moderne Lasertechnologie oder durch Nucleoplastie oder auch endoskopische Operationsmethoden von Bandscheibenvorfällen kann jedoch in über 80 Prozent der Fälle ein großer offener Bandscheibeneingriff verhindert werden. „Deswegen sollte man, bevor eine offene Operation an der Bandscheibe mit all ihren möglichen Komplikationen ansteht, die Möglichkeit eines minimalinvasiven Verfahrens überprüfen“, rät der Wirbelsäulenspezialist. In mehr als 80 Prozent der Fälle könnten den Patienten so offene Bandscheibenoperationen erspart werden.

Doch auch wenn Fachärzte heute viel bei Rückenerkrankungen tun können und sich die minimalinvasive Wirbelsäulenchirurgie rasant entwickelt, ist trotzdem der Betroffene selbst am meisten gefordert – durch die diversen Präventionsmöglichkeiten hat man alle Chancen, dass Beschwerden mit dem Rücken erst gar nicht entstehen.

Hintergrund

Schmerzfreier Rücken

Der Landesverband Baden-Württemberg der Physiotherapeuten gibt Tipps zur Vorbeugung von Rückenschmerzen:

- Vermeiden Sie stundenlanges und unbewegliches Sitzen im Büro oder vor dem Computer.
- Auch im Büro sollte man sich bewegen: Nehmen Sie die Treppe anstatt den Fahrstuhl und stehen Sie zwischendurch mal von Ihrem Arbeitsplatz auf.
- Arbeiten oder telefonieren Sie auch mal im Stehen. Machen Sie kleine Bewegungsübungen. Hierdurch wird nicht nur der Rücken entlastet, sondern auch Ihre Konzentrationsfähigkeit gesteigert.
- Richtig durchgeführte und rückenschonende Haus- und Gartenarbeit sind mit viel Bewegung verbunden und können dem Rücken guttun. Überbelastung kann allerdings zu Schmerzen führen.
- Gehen Sie spazieren, fahren Sie Rad oder gehen Sie schwimmen.
- Betreiben Sie spezielle Rückengymnastik. Durch das regelmäßige Bewegungstraining wird die Rückenmuskulatur gestärkt. Am besten macht man das Training unter fachgerechter Anleitung und Betreuung bei einem Physiotherapeuten.
- Heben Sie schwere Gegenstände korrekt auf. Gehen Sie in die Knie, fassen Sie den Gegenstand (z. B. einen Kasten Mineralwasser) mit beiden Händen an, spannen Sie Rumpf- und Bauchmuskulatur kräftig an und achten Sie darauf, den Gegenstand körpernah anzuheben.
- Optimieren beziehungsweise verringern Sie Ihr Körpergewicht. (StN)

Telefonaktion

Strategien gegen Rückenschmerz

Egal wie alt man ist – bei Rückenschmerzen sollte man so schnell wie möglich eine gezielte Therapie beginnen. Nur so lassen sich die Ausbildung eines Schmerzgedächtnisses und damit chronische Schmerzen vermeiden. Der Arzt überweist nach der Diagnose oft zum Physiotherapeuten, der mit dem Patienten Behandlungs- und Trainingskonzepte entwickelt kann.

Die Ursachen von Rückenschmerzen liegen vor allem in Haltungsfehlern, die zu Muskelverspannungen und Problemen mit den Gelenken und Bandscheiben führen. Besonders gefährdet sind Berufstätige, die sich einseitig belasten wie Fließbandarbeiter, Fernfahrer, Altenpfleger oder Bildschirmarbeiter. Aber auch viele ältere Menschen klagen über Rückenprobleme. Hier werden oft Abnutzungsercheinungen als Ursachen genannt.

Welche Therapien haben sich bewährt? Sollte man sich „gegen den Schmerz“ bewegen? Wie vermeidet man im Job Fehlhaltungen? Wie beugt man Rückenbeschwerden vor?

Auf diese und andere Fragen zum Thema antworten bei unserer Telefonaktion am **Donnerstag, 10. März, 16 bis 18 Uhr**, ein Arzt und drei Physiotherapeuten: **Dr. Oliver Dörr**, Leitender Oberarzt für Wirbelsäulenchirurgie, Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Klinikum Esslingen, **Jochen Schneider** von der Geschäftsstelle des Landesverbands der Physiotherapeuten (ZVK) Baden-Württemberg, **Christopher Graf**, Physiotherapeut aus Fellbach, und **Andreas Haag**, Physiotherapeut aus Stuttgart. (we)



Dr. Oliver Dörr

☎ 07 11 / 72 20 99 11



Jochen Schneider

☎ 07 11 / 72 20 99 22



Christopher Graf

☎ 07 11 / 72 20 99 33



Andreas Haag

☎ 07 11 / 72 20 99 44

Kein eindeutiger PSA-Grenzwert

Studie zu Prostatakrebs widerspricht Empfehlungen vieler Experten

Zur Früherkennung von Prostatakrebs achten viele Ärzte auf die Entwicklung des sogenannten PSA-Werts. Steigt die Konzentration des Prostata-spezifischen Antigens (PSA) im Blut rasch an, so raten viele Fachgesellschaften zu einer Gewebeentnahme (Biopsie), um den Verdacht auf einen Tumor zu prüfen. Nun zeigt eine Studie, dass die Anstiegsgeschwindigkeit allein kein ausreichender Grund dafür ist.

Mit jährlich fast 60 000 Neuerkrankungen ist Prostatakrebs der häufigste Tumor bei Männern. Zur Früherkennung bestimmen Ärzte – neben einer Tastuntersuchung – den PSA-Wert im Blut. Einen eindeutigen Grenzwert gibt es nicht, so dass Ärzte sich auch an der Anstiegsgeschwindigkeit orientieren. Bei schneller Zunahme der PSA-Konzentration empfehlen viele Experten eine Biopsie, selbst wenn der absolute Wert noch im Normalbereich liegt.

An diesem Vorgehen weckt die im „Journal of the National Cancer Institute“ publizierte Studie massive Zweifel. Die Forscher des Memorial-Sloan-Kettering-Krebszentrums in New York analysierten die Daten von 5500 Männern mit rasch ansteigenden PSA-Werten. Bei rund 80 Prozent dieser Teilnehmer bestätigte die daraufhin vorgenommene Gewebeuntersuchung den Verdacht nicht. Die absolute Höhe des Werts war wesentlich aussagekräftiger. (dapd)

Krampfanfälle durch Energy-Drinks

Unkalkulierbare Risiken für Jugendliche: Manche Produkte enthalten fünfmal mehr Koffein als Cola

VON LINDSEY TANNER

Kinder und Jugendliche sollten sich vor Energy-Drinks hüten. Die darin enthaltenen großen Mengen von Koffein und anderen Stoffen könnten Herzklopfen, Krämpfe oder Schlaganfälle verursachen, warnen Mediziner in der renommierten Fachzeitschrift „Pediatrics“. Die Forscher hatten die wissenschaftliche Literatur gesichtet und Fallberichte geprüft. Dass solche Mahnungen keineswegs aus der Luft gegriffen sind, zeigt das Beispiel von Dakota Sailor. Der 18-jährige Schüler aus dem US-Staat Missouri hatte voriges Jahr nach dem Konsum von zwei großen Energy-Drinks einen Krampfanfall bekommen und lag fünf Tage im Krankenhaus. Die Ärzte führten das plötzliche Problem auf Koffein oder ähnliche Inhaltsstoffe der Getränke zurück.

Manche Produkte enthalten der neuen Studie zufolge vier- bis fünfmal mehr Koffein als etwa Cola. „Viele meiner Freunde trinken vier oder fünf Dosen am Tag“, erzählt Sailor, der den Getränken mittlerweile abgeschworen hat. „Das ist einfach dumm.“ Die Autoren des Fachartikels raten Kinder- und Jugendärzten, Patienten und deren Eltern nach dem Konsum solcher Produkte zu fragen – und sie davor zu warnen. Demnach enthalten viele Produkte Stoffe, die den aufwühlenden Effekt von Koffein noch verstärken oder aber Übelkeit und Durchfall hervorrufen. Steven Lipshultz,



Aufputschmittel mit Nebenwirkungen

der Direktor der Pädiatrie an der Universitätsklinik Miami, fordert, diese Substanzen ebenso strikt zu reglementieren wie Tabak, Alkohol oder rezeptpflichtige Medikamente. „Wir kennen keine sicheren Konsummengen“, betont Lipshultz.

Die vor mehr als 20 Jahren eingeführten Energy-Drinks sind inzwischen das am schnellsten wachsende Segment des US-Getränkemarkts. Studien deuten darauf hin, dass jeder dritte Jugendliche regelmäßig zu solchen Getränken greift. Was die Präparate bei dauerhaftem Konsum – vor allem bei Heranwachsenden mit chronischen Krankheiten – bewirken, weiß niemand. Erst seit vorigem Jahr registrieren US-Gift-

zentren Überdosierungen durch Energy-Drinks. Von Oktober bis Dezember wurden 677 Fälle bekannt, im laufenden Jahr waren es bis Mitte Februar schon 331. Opfer sind meist Kinder und Jugendliche. Von den Vergiftungen des laufenden Jahres entfiel der Statistik zufolge ein Viertel sogar auf Kinder unter sechs Jahren. Die Liste der berichteten Symptome ist groß und enthält etwa Krämpfe, Halluzinationen, Herzrasen, Brustschmerzen oder Bluthochdruck.

Tödliche Folgen bei Mixturen mit Alkohol bei Jugendlichen

Der „Pediatrics“-Bericht enthält zwar keine Todesfälle. Er verweist aber auf tödliche Folgen bei europäischen Heranwachsenden, die solche Getränke mit Alkohol mischten und zudem an Epilepsie litten. Maureen Storey hält die Studie für irreführend. Sie tue nichts weiter, als „Fehlinformationen zu verbreiten“, bemängelt die Vertreterin des Verbands der Amerikanischen Getränkehersteller. Viele Präparate enthielten weniger Koffein als Kaffee, der in Restaurants angeboten werde. Zudem seien meist die Inhaltsstoffe und Mengen angegeben. Die Kinder- und Jugendärztin Marcie Schneider aus Greenwich im US-Staat Connecticut widerspricht: „Diese Getränke bieten keinen Nutzen und sollten nicht zur Ernährung von Heranwachsenden gehören.“

Nicht auf nüchternen Magen joggen

Joggen noch vor dem Frühstück ist nicht unbedingt leistungsfördernd. Denn in den ersten Morgenstunden laufe noch der Fettstoffwechsel, erläutert Professor Ingo Frobose von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Beim Training auf nüchternen Magen ist der Fettstoffwechsel jedoch nur so lange aktiv, bis die Zuckerspeicher erschöpft sind.“ Dann breche die Leistung ein, der Ausdauersport müsse vorzeitig beendet werden. Vor dem Laufen sollte man daher mindestens eine kohlenhydratreiche Banane frühstücken. Besser sei es jedoch, morgens mit etwas Kraftsport die Muskeln zu trainieren. (dpa)

Denguefieber breitet sich in Brasilien aus

Das Denguefieber breitet sich in Brasilien rasant aus. Allein im Januar dieses Jahres seien 26 034 Erkrankungen gemeldet worden, teilt das Centrum für Reisemedizin (CRM) in Düsseldorf mit. In Rio de Janeiro haben die Infektionen um fast 1000 Prozent gegenüber dem Vorjahr zugenommen, in der Amazonasregion haben die Behörden den Notstand ausgerufen. Der Grund für die Epidemie sei wahrscheinlich ein neuer Typ des Denguevirus. Das CRM rät Reisenden, sich durch Mückenschutzmittel mit dem Wirkstoff DEET gegen die tagaktive Tigermücke zu schützen, die das Virus überträgt. (dpa)