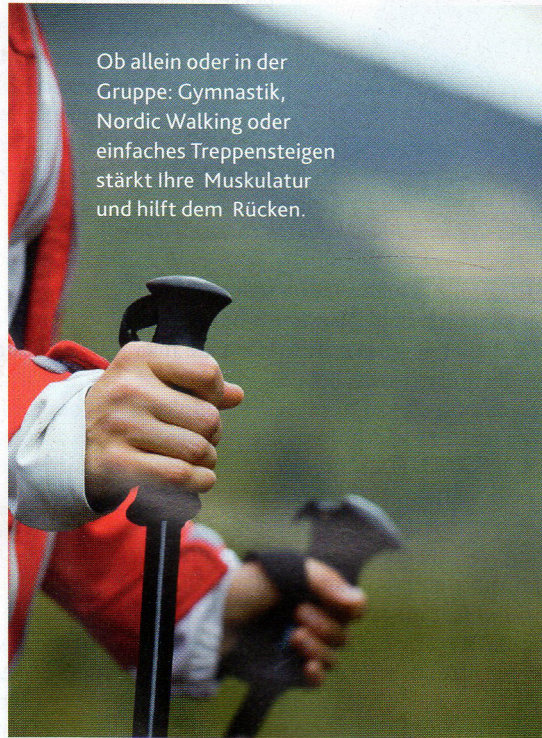
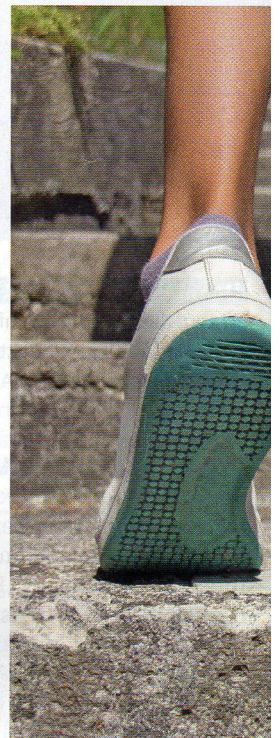


# Gesunder Rücken leicht gemacht!



Ob allein oder in der Gruppe: Gymnastik, Nordic Walking oder einfaches Treppensteigen stärkt Ihre Muskulatur und hilft dem Rücken.



## CHECKLISTE

### Rückenschmerzen: Wann muss ich zum Arzt?

Akut auftretende Rückenschmerzen können mitunter selbst behandelt werden. Bessern sich die Beschwerden nach fünf Tagen nicht, sollte man allerdings einen Arzt aufsuchen.

#### Die „5-Tage-Regel“ ...

... gilt jedoch NICHT, wenn folgende Warnsignale auftreten:

- Massive Bewegungseinschränkungen
- Plötzliche Schwächung der Muskulatur in Armen oder Beinen
- Lähmungserscheinungen und/

oder Taubheitsgefühle in den Oberschenkeln und/oder bei den Genitalien

- Probleme bei der Harnblasenentleerung
- Fieber und/oder generelles Krankheitsgefühl

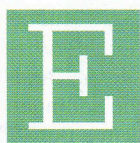
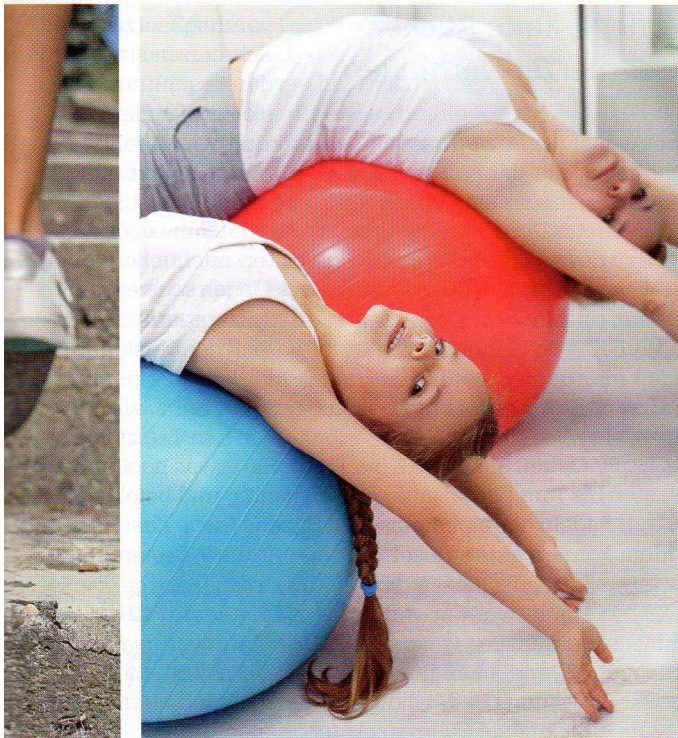
Außerdem sollten Menschen, die an Osteoporose leiden, sowie all jene, bei denen Rückenschmerzen unmittelbar nach einem Unfall bzw. einer Operation an der Wirbelsäule auftreten, sofort einen Arzt konsultieren.

#### Die 5 Regeln des ergonomischen Sitzens

1. Arme und Beine sollten im rechten Winkel sein können.
2. Nutzen Sie den Arbeitsstuhl vollständig aus.
3. Sitzen Sie aufrecht und nutzen Sie die Rückenlehne.
4. Sitzen Sie dynamisch und ändern Sie mindestens 3-mal pro Stunde Ihre Sitzhaltung.
5. Nutzen Sie Armlehnen, Fußstützen und Handballenauflagen.

*So gut wie jeder hat schon einmal Bekanntschaft mit der Volkskrankheit „Rückenschmerz“ gemacht. Allein: Wann muss man tatsächlich zum Arzt, wenn man's im Rücken hat? Und wie kann ich Rückenschmerzen vorbeugen?*

TEXT: CHRISTIANE MÄHR



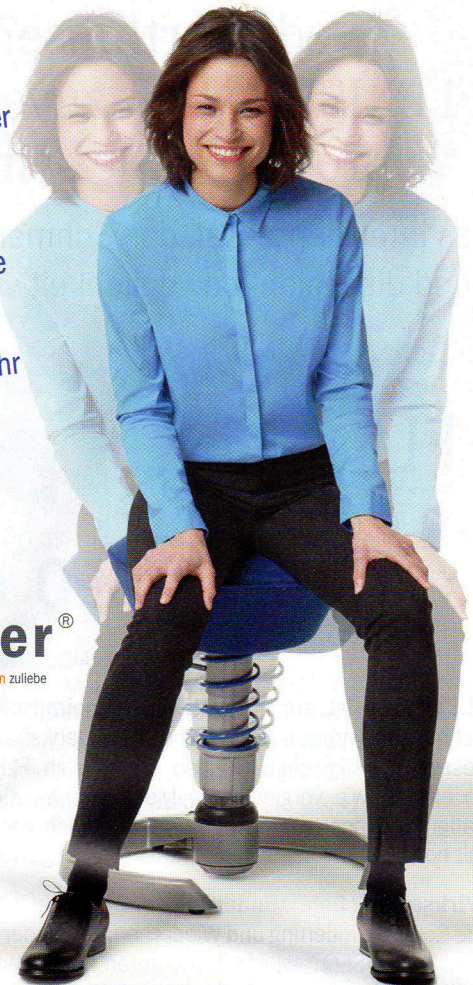
in Viertel aller Krankenstände ist hierzulande auf Schmerzen im Rücken zurückzuführen, zwei von drei Österreichern haben bereits eine längere Rückenschmerzperiode durchlebt und bis zu zehn Prozent der Beschwerden werden sogar chronisch. Doch der Rücken ist groß und Schmerz ist nicht gleich Schmerz – entsprechend lässt sich das „Kreuz mit dem Kreuz“ regional, zeitlich und nicht zuletzt im Hinblick auf die Intensität unterscheiden. „Spürt man den Schmerz eher im Nacken bzw. strahlt er in die Schultern, die Arme oder bis in den Kopf aus, ist die Halswirbelsäule betroffen, während Schmerzen zwischen den Schulterblättern auf eine Beeinträchtigung der Brustwirbelsäule hinweisen“, erklärt Dr. Wolfgang Söllinger, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie in Kirchdorf an der Krems. Und weiter: „Der ‚klassische‘ Kreuzschmerz betrifft die Region unterhalb des Rippenbogens bis zur Gesäßfalte und kann sogar in die Beine ausstrahlen.“

**Nicht ins Bett!** Während die Lokalisation des Schmerzes für die Diagnose und damit beim Gespräch mit dem Arzt

# Für Bewegung gemacht. Genau wie Sie.

98% der swopper-Besitzer sagen: „Ich möchte meinen swopper nicht mehr missen.“

**swopper®**  
Ihrem Rücken zullebe



Bewegung liegt von jeher in der Natur des Menschen. Das lange Sitzen am Arbeitsplatz steckt aber den Körper in eine Zwangsjacke der Bewegungslosigkeit, die Ihnen mit der Zeit einen hohen Preis abverlangt, Ihre Gesundheit.

- Mehr Bewegung, mehr Wohlbefinden – ganz nebenbei im Sitzen – gibt Ihnen der geniale Aktiv-Sitz **swopper**
- stärkt Ihren Rücken und Ihre Gelenke
  - trainiert Ihre Muskulatur
  - aktiviert Ihren Kreislauf



In über 100 Varianten erhältlich.

## Jetzt kostenlos 14 Tage testen!

**David Gaind**  
Gesunde Sitzmöbel  
Vertriebs GmbH  
Engerthstraße 145  
1020 Wien  
Tel.: +43 (1) 526 08 18  
david.gaind@gaind.at  
Online kaufen: [www.sitzen.at](http://www.sitzen.at)

**NIEDERREITER**  
Sitzlösungen Schlafsysteme  
Büroeinrichtungen  
Wolf-Dietrich-Straße 23  
5020 Salzburg  
Tel.: +43 (662) 88 30 99  
office@sitzen-schlafen.at

**FLW Handels Ges.m.b.H.**  
Büro- & Objektausstatter  
Gärtnerstraße 11  
4600 Wels  
+43 (7242) 4 39 74  
office@flw-buero.at

**Ergonomie Studio Zeissel**  
Rotensterngasse 28  
1020 Wien  
Tel.: +43 (1) 214 27 45  
info@wohnstudio.at

**LEITNER ERGOMÖBEL GmbH**  
Burgwegstr. 57  
4923 Lohnsburg  
Tel.: +43 (7754) 31 37-0  
office@ergomoebel.at

**RÜCKENTRAUM**  
Das SITZ- & SCHLAF Erlebnis  
Pachern Hauptstraße 90  
8075 Hart bei Graz  
Tel.: +43 (316) 49 25 61  
info@rueckentraum.at

\*Ergebnisse aus Marktforschungsstudie aeris, Feb. 2012 von 1.207 swopper-Besitzern.

# Leiden Sie an Gelenkschmerzen oder Arthrose?

## FLEXISEQ™ hilft zuverlässig, probieren Sie selbst:

Das intelligente Gel, das Schmerzen lindert  
und die Gelenkbeweglichkeit verbessert



**FLEXISEQ™ ist ein innovatives, arzneimittelfreies Gel**, das Schmerzen wirksam lindert und die Gelenkbeweglichkeit verbessert. In klinischen Studien erwies sich FLEXISEQ™ ebenso effektiv wie vergleichbare Medikamente, die bei Arthrose-Patienten eingesetzt werden und wird auch von Profi-Sportlern mit hoher Gelenkbelastung immer öfter angewendet.

### Wirksame Schmerzlinderung

Die Schmerzlinderung und Wiederherstellung der Gelenkfunktion durch FLEXISEQ™ wurde in mehreren klinischen Studien nachgewiesen. Auch der Bundesverband Deutscher Apotheker ist von der Therapiemöglichkeit überzeugt und hat Flexiseq 2013 mit dem Innovationspreis ausgezeichnet.

„Dank FLEXISEQ™ konnte ich den kompletten Wien-Marathon ohne Schmerzen in den Knien bestehen. Ich wende das Gel bereits erfolgreich bei meinen Patienten an“, so eine überzeugte Ärztin und Hobbysportlerin aus Wien.

### Keine Nebenwirkungen

Nebenwirkungen sind bei FLEXISEQ™ nicht zu erwarten. Das macht dieses Präparat zu einer attraktiven Behandlungsoption für Arthrose-Patienten. Rheumatologe Dozent Dr. Burkhard Leeb, Vorstand der 2. Medizinischen Abteilung des Landeskrankenhauses Stockerau: „Viele ältere Menschen leiden neben Arthrose auch an multiplen anderen Beschwerden und müssen daher mehrere Arzneimittel gleichzeitig einnehmen. Sowohl das Alter als auch die Medikation machen eine Gelenktherapie schwierig. Eine nebenwirkungsarme Alternative kann daher eine wertvolle Ergänzung zu den vorhandenen Behandlungsmöglichkeiten darstellen.“

### Die Vorteile bei der Verwendung von FLEXISEQ™-Gel:

- Effektive Therapie bei Gelenkschmerzen durch Bio-Schmierstoffe
- Schmerzlinderung und verbesserte Gelenkbeweglichkeit
- Arzneimittelfreie, einfache Anwendung ohne Nebenwirkung

FLEXISEQ™ ist rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

Mehr Infos unter: [www.flexiseq.co.at](http://www.flexiseq.co.at)  
Serviceline: 0800-006641 (kostenfrei)

Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Gebrauchsinformation und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

PROMOTION

wichtig ist, spielen für den Betroffenen selbst insbesondere die Dauer und die Schmerzintensität eine entscheidende Rolle. Bei chronischen Rückenschmerzen (mehr als zwölf Wochen) sind die Betroffenen ohnehin meist in Behandlung. Dasselbe gilt oft für Menschen mit einem sogenannten subakuten Schmerzzustand: Dabei handelt es sich um Beschwerden, die bereits länger als sechs Wochen anhalten, jedoch (noch) nicht chronisch sind. Bei akuten Beschwerden schaut die Sache indes anders aus: Wenn die Schmerzen erstmals oder nach mindestens sechs schmerzfreien Monaten auftreten und höchstens sechs Wochen

„Wer Übergewicht vermeidet und einen aktiven Lebensstil pflegt, kann Rückenschmerzen verhindern.“

anhalten, muss man nicht zwingend zum Arzt gehen – zumindest nicht in den ersten fünf Tagen und vorausgesetzt die Schmerzen sind nicht derart schlimm, dass sie unter anderem mit

einer massiven Bewegungseinschränkung einhergehen. Ist Letzteres nicht der Fall, kann der Betroffene selbst einiges unternehmen, um die Schmerzen zu behandeln, weiß Söllinger: „In erster Linie sollte man sich keine Bettruhe verordnen, sondern den normalen Alltagsaktivitäten nachgehen, auch wenn es ein bisschen wehtut. Durch das Liegen schwächt man die Muskulatur zusätzlich. Das wäre kontraproduktiv, denn die Wirbelsäule braucht jetzt die Haltearbeit der Muskulatur.“

**Kleine Tricks erleichtern das Leben.** Sehr wohl aber gilt es, ein rückschonendes Verhalten an den Tag zu legen. Das heißt: Gehen Sie in die Knie, wenn Sie etwas hochheben, belasten Sie Ihre Wirbelsäule nicht einseitig und befolgen Sie die fünf Regeln des ergonomischen Sitzens (siehe Kasten). Außerdem können akute Beschwerden mittels Wärmepflaster, feucht-heißen Aufschlägen oder Wärmekissen (Kirsche, Dinkel usw.) behandelt werden. Söllinger: „Meist werden Rückenschmerzen durch eine verspannte Muskulatur verursacht, die sich durch Wärmebehandlung wieder lockern lässt, da Wärme die Durchblutung der Muskulatur fördert.“ Und auch gegen das eine oder andere Schmerzmittel ist nichts einzuwenden.

**Ab zum Arzt.** Ist nach fünf Tagen noch keine Besserung eingetreten, muss man allerdings definitiv zum Arzt. Außerdem gibt es bestimmte Warnsignale, die auf eine schwerwiegendere Ursache hindeuten können und die die „Fünf-Tage-Regel“ gewissermaßen außer Kraft setzen. Orthopäde Söllinger: „Treten zusätzlich zu den Rückenschmerzen massive Bewegungseinschränkungen, Lähmungserscheinungen oder Taubheitsgefühle um die Genitalien oder in der Oberschenkelregion auf, hat man Probleme mit der Entleerung der Harnblase, kommt es zu einer plötzlichen Schwächung der Muskulatur in den Armen oder Beinen oder werden die Beschwerden von Fieber oder einem generellen Krankheitsgefühl begleitet, muss sofort der Haus- oder Facharzt aufgesucht werden. Das gilt auch dann, wenn man unter Osteoporose leidet oder die Schmerzen nach einem Unfall bzw. einer Operation an der Wirbelsäule auftreten.“ Ob es sich nun um einen Hexenschuss, um eine Einklemmung der rückenmarksnahen Nervenwurzeln, muskulär bedingte Rückenschmerzen oder gar um einen akuten Bandscheibenvorfall handelt, die Ursachen sind häufig Übergewicht, mangelnde Bewegung, einseitige Belastungen und nicht zuletzt sitzende Tätigkeiten. Aber auch Schichtarbeiter haben immer wieder mit Bandscheibenproblemen zu



**DR. WOLFGANG SÖLLINGER,**  
Facharzt für Orthopädie in Kirchdorf/Krems.

kämpfen, weiß Söllinger: „Durch die unregelmäßigen Arbeitszeiten fehlt diesen Personen nämlich vielfach die mindestens sechs Stunden dauernde Regenerationszeit, die die Bandscheiben benötigen, um sich wieder mit Wasser zu füllen.“ Apropos Bandscheiben: Operiert wird nur mehr in den wenigsten Fällen bzw. wenn es zu Lähmungen kommt. Bevor aber tatsächlich ein chirurgischer Eingriff erwogen wird, stehen erst einmal verschiedenste interventionelle Therapien auf dem Plan: von der Elektrophysiotherapie über Akupunktur, Chiro- oder Physiotherapie bis zu Injektionsbehandlungen, um die chronischen Schmerzen zu lindern.



Zahlreiche  
**Übungen**  
finden Sie online  
auf [www.gesünderleben.at/fitness](http://www.gesünderleben.at/fitness)

**Bewegter Rücken.** Die gute Nachricht: Wer Übergewicht vermeidet und – am besten von Kindesbeinen an – einen aktiven Lebensstil pflegt, kann Rückenschmerzen langfristig verhindern. Allerdings macht es wenig Sinn, wenn man als „Schreibtischtäter“ jeden Tag nach der Arbeit Joggen geht, denn dabei wird der Körper nur einseitig belastet. Besser wäre, wenn Sport einen Ausgleich für den ganzen Bewegungsapparat bietet, geeignet dafür sind etwa Rückenschwimmen, Nordic Walking, Tanzen, Aerobic oder der Besuch im Fitnessstudio. Und wer täglich 15 bis 30 Minuten Gymnastik oder Dehnungsübungen einplant, hat schon die halbe Miete für ein Leben ohne Rückenschmerzen. Zudem empfiehlt es sich, auch während der Arbeit für Bewegung zu sorgen: „Abgesehen vom

Die Bandscheiben benötigen mindestens sechs Stunden Ruhe, um sich regenerieren zu können – etwa im Schlaf.

ergonomischen Sitzen sollte man immer wieder die Schultern kreisen, die Schulterblätter zusammenführen, den Nacken dehnen oder aufstehen und sich auf die Zehenspitzen stellen“, so Söllinger. Ebenso sollte man sich angewöhnen, beim Telefonieren aufzustehen und statt des Lifts die Treppe zu nehmen. Hat man bereits mit Rückenproblemen zu kämpfen, warten Rückenschulen mit fachkundigen Ratschlägen auf. Nehmen Sie es also selbst in die Hand und stärken Sie sich selbst den Rücken!