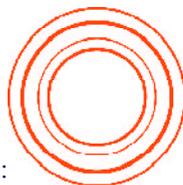


Auf dem Patienteninformationsportal des Berufsverbandes der Fachärzte für Orthopädie finden Sie:



- Orthopädische Krankheitsbilder
- Untersuchungs- und Behandlungsmethoden
- Heil- und Hilfsmittel
- Künstliche Gelenke
- Rehabilitation
- Forschung und Wissenschaft
- Rechtsfragen

www.orthinform.de

Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie e. V.
BVO e.V.

Sabine Lingelbach
Geschäftsführerin
E-Mail: lingelbach@bvonet.de
Tel.: (030) 797 444 46
Fax: (030) 797 444 45

Jana Ehrhardt
Redaktion Orthinform
E-Mail: orthinform@bvonet.de
Tel.: (030) 797 444 54
Fax: (030) 797 444 45



Herausgeber

Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie e.V.
Bismarckstraße 63
12169 Berlin

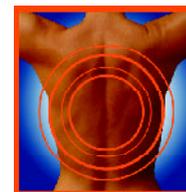
Im Internet unter: www.orthinform.de



Der Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie informiert:

Rücken- schmerzen

was tun?



Neue Volkskrankheit



Skoliose, Morbus Bechterew, Morbus Scheuermann – diese Erkrankungen gehen mit einer Verkrümmung der Wirbelsäule einher. Ihnen

ist gemein, dass sie große Schmerzen verursachen und die Bewegungsfreiheit der Betroffenen massiv einschränken können.

Wirbelsäulenverkrümmung, Nackenschmerzen, Ischias, Hexenschuss, akuter Bandscheibenvorfall – Rückenschmerzen zählen längst zu den Volkskrankheiten.

Etwa 80 bis 90 Prozent der Deutschen leiden einmal in ihrem Leben darunter, bei ungefähr einem Drittel sind die Schmerzen chronisch. Mit 20 Prozent sämtlicher Arbeitsunfähigkeitstage bilden Rückenschmerzen die größte Krankheitsgruppe.

Rückenpower!!!



Sind die Schmerzen sehr stark, wird Ihnen Ihr Orthopäde als erstes schmerz- und entzündungshemmende Mittel verschreiben, damit Sie Ihre Bewegungsfreiheit wiedererlangen. Eine passive physikalische Therapie – Wickel, Massage, Ultraschall – kann Muskelverspannungen lockern.

Die Kräftigung der Rückenmuskulatur, welche die Wirbelsäule stützt und aufrecht erhält, ist sowohl beste Therapie gegen Rückenschmerzen als auch beste Prävention. Das Kreuz mit dem Kreuz resultiert nämlich in erster Linie aus unserem bewegungsarmen, überwiegend sitzenden Lebensstil, einer falschen Körperhaltung sowie Verspannungen durch Stress. Eine gezielte Rückenschule, Krankengymnastik oder Physiotherapie richten Sie im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf. Ihre Beweglichkeit bleibt erhalten, Fehlhaltungen wird vorgebeugt.

Was tun im Alltag?



Nutzen Sie alltägliche Gelegenheiten, um Ihren Rücken zu stärken:

- Gehen Sie kurze Strecken zu Fuß, statt Auto zu fahren.
- Benutzen Sie statt des Fahrstuhls lieber die Treppe.
- Gehen, Schwimmen und Radfahren kräftigen die Muskulatur und schonen den Rücken.

Wenn Sie den Rücken belasten müssen, sollten Sie eine Schonhaltung einnehmen. Beim Heben sollten Sie möglichst in die Knie gehen, beim Tragen den Rücken nicht beugen. Einseitige Belastungen sollten Sie generell vermeiden. Wenn Sie lange sitzen müssen, können Sie den Rücken entspannen, indem Sie sich regelmäßig zurücklehnen oder von Zeit zu Zeit aufstehen.

Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie versuchen, die überflüssigen Pfunde loszuwerden – denn auch dieses Gewicht muss Ihr Rücken tragen. Und vor allem: Treiben Sie Sport!