

**Ratgeber**

**Rücken**

**Rücken:  
unser  
starker  
Begleiter.**

# Expertinnen und Experten

Der Ratgeber «Rücken» entstand unter freundlicher Mitwirkung von:

Dr. med. Guy Waisbrod



Er ist Leitender Arzt für Wirbelsäulenchirurgie im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil (LU). Zudem leitet er das Projekt eines interdisziplinären Rücken zentrums.

→ [paraplegie.ch](http://paraplegie.ch)

Evelyne Dürr



Sie arbeitet bei Helsana. Als Fachspezialistin Gesundheitsmanagement (MSc ETH Bewegungswissenschaften) engagiert sie sich im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung für Kundinnen und Kunden.

## Gesundheitsberatung von Helsana

Unsere Gesundheitsberatung steht allen Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Ob zu Ernährung und Bewegung oder zum Umgang mit einer erhaltenen Diagnose oder empfohlenen Behandlungen: Bei uns erhalten Sie schnell und unkompliziert eine Antwort auf Ihre Gesundheitsfragen.

☎ 058 340 15 69

→ Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden: [helsana.ch/gesundheitsberatung](http://helsana.ch/gesundheitsberatung)

# Inhalt

## Wissen

### 4 Facts & Figures

Von Witwenbuckel bis Reifenwechsel

### 6 Wirbel für Wirbel

Wirbelsäule und Rückenmark

### 10 Diese Muskeln machens möglich

So bleiben wir beweglich und aufrecht

### 12 Wir haben es im Kreuz

Relevante Zahlen aus der Schweiz

### 14 Die üblichen Verdächtigen

Häufige Rückenleiden im Überblick

### 18 Rückenweh: Was nun?

Selbsttherapie versus Arztbesuch

### 22 Risikofaktor Stress

Wirbelsäulenspezialistin Guy Waisbrod im Interview

### 24 Rückenansichten

Eine kleine Ode an unseren Rücken

## Tipps

### 34 Gesund liegen

So ist Ihr Rücken optimal entspannt

### 36 Praktische Tipps für den Arbeitsalltag

Wir begleiten vier fiktive Personen durch ihren Tag

### 44 Bleiben Sie in Bewegung

Übungen für mehr Rumpf-Power und Beweglichkeit

### 46 Wahr oder falsch?

Fakten und Mythen zum Thema

### 50 Dagegen ist ein Kraut gewachsen

Natürliche Wohltuer bei Rückenbeschwerden

### 52 Richtig massiert

Wir zeigen die wichtigsten Handgriffe

## Erfahrungen

### 54 Viel Rückgrat

Drei aussergewöhnliche Rückengeschichten

### 62 Glossar

Rücken von A bis Z

Weitere interessante Tipps und Storys:  
[helsana.ch/blog](http://helsana.ch/blog)

## Facts & Figures



### Kopfverdreher

Dank ihrer 14 Halswirbel können Eulen ihren Kopf bis zu 270 Grad drehen. Der Mensch und die meisten Säugetiere besitzen nur 7.



### Witwenbuckel

Osteoporose führt zu porösen, brüchigen Knochen. Brechen Wirbelkörper, verkürzt und verformt sich die Wirbelsäule. Betroffene leiden an einem oft schmerzhaften Rundrücken, auch Witwenbuckel genannt.

## Körperkunst

Tattoos auf dem Rücken stechen lassen? Das tut weh, ist aber auszuhalten. Doch je näher die Nadel an die Wirbelsäule kommt, desto schmerzhafter ist es.



### Grösser in der Nacht

Tagsüber schrumpfen wir bis zu drei Zentimeter. Beim Gehen zum Beispiel drücken wir die Bandscheiben zusammen. Sie verlieren dadurch Flüssigkeit und werden dünner.

### Kraftpakete

Auf dem Weg zum Mount Everest tragen Sherpas das Gepäck der Bergsteiger. Sie schleppen im Schnitt 146 Prozent ihres Körpergewichts. Durch langsames Gehen und regelmässige Pausen meistern sie die Anstrengung.



### Eingeschnürt

Die Geschichte des Korsetts reicht bis ins 16. Jahrhundert zurück. Auch Männer trugen manchmal das Kleidungsstück. Sie wollten schlanker wirken oder Brust und Rücken stützen.

### 65 000 km

beträgt der längste Gebirgszug der Erde. Die sogenannten Mittelozeanischen Rücken befinden sich grösstenteils unter dem Meeresspiegel. Nur an wenigen Stellen ragen sie über die Wasseroberfläche heraus. So etwa in Island.

## «Rutsch mir den Buckel runter!»

Mit dieser Redensart drücken wir Verachtung und Ablehnung aus.

### Schlüsselloch-Operation

Bezeichnet umgangssprachlich einen operativen Eingriff, den man unter anderem bei einem Bandscheibenvorfall einsetzt. Durch kleine Schnitte in der Haut führt der Arzt das Endoskop ein. Die Vorteile: weniger Risiken, schnellere Heilung.



### Reifenwechsel

Zirka alle sechs Monate wechselt ein Rollstuhlfahrer seine Reifen.

# Wirbel für Wirbel

Die Wirbelsäule ist unser Rückgrat: Sie macht uns beweglich und stützt. Das Rückenmark hingegen steuert als Teil des Gehirns wichtige Funktionen im Körper.

## Stütze unseres Rückens

Die Wirbelsäule verläuft vom Ende des Kopfes bis zum Steissbein. Sie ist in vier Abschnitte aufgeteilt und besteht aus 33 bis 34 Wirbeln → siehe Grafik S. 8 und 9. Ihre Linie ist vier Mal gekrümmt. Dank diesem Doppel-S können wir aufrecht stehen und gehen. Alle Wirbel – abgesehen vom ersten und zweiten Halswirbel – sind ähnlich aufgebaut: Der Wirbelkörper trägt jeweils das Körpergewicht, während durch den Wirbelkanal das Rückenmark verläuft. Sogenannte Facettengelenke verbinden die Wirbel untereinander.

## Stossdämpfer

Die Bandscheiben liegen jeweils zwischen zwei Wirbelkörpern. Sie verteilen den Druck, der bei Belastungen entsteht. So verhindern sie, dass sich die Wirbelkörper ungleichmässig abnutzen. Zudem ermöglichen sie, dass sich das Rückgrat drehen und biegen lässt. Sie agieren also wie ein Kugellager.

## Bewegungssegmente

Die Wirbelsäule ist in Bewegungssegmente gegliedert. Ein Segment besteht aus zwei Wirbeln und der dazwischenliegenden Bandscheibe sowie aus Gelenken, Bändern und Muskeln. Im Zusammenspiel gewährleisten die Segmente die Flexibilität der Wirbelsäule.

## Schaltzentrale im Rücken

Das zentrale Nervensystem ist das Steuerungszentrum des menschlichen Körpers. Es besteht aus Gehirn und Rückenmark. Dank seiner Lage ist es gut geschützt: Es befindet sich im Kopf sowie im Wirbelkanal der Wirbelsäule.

Nerven ermöglichen die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper. Das Gehirn steuert über die Nerven den Körper, indem es beim Gehen zum Beispiel die benötigten Muskeln aktiviert. Umgekehrt senden die Nerven Signale wie Wärme, Berührung oder Schmerzen vom Körper an das Gehirn.

Im Wirbelkanal des Rückenmarks liegen die Spinalnerven. Wir haben 31 solcher Nervenpaare. Sie treten seitlich zwischen den Wirbeln aus dem Kanal heraus – einer links und der andere rechts. Jedes Paar ist für einen bestimmten Körperabschnitt zuständig.

## Nervenstörungen und ihre Symptome

Eingeklemmter Nerv: Der Wirbelkanal kann etwa zwischen Bandscheibe und Gelenken eingengt werden. Typisch ist auch der Bandscheibenvorfall → S. 15. Dabei tritt Gewebe aus der Bandscheibe aus und drückt auf den Nerv. Das löst eine Entzündungsreaktion und dadurch Schmerzen aus.

Störungen im Rückenmark: Nicht nur der Nerv, der aus dem Mark austritt, kann betroffen sein, sondern auch das empfindliche Mark. Mögliche Folgen sind Störungen der Feinmotorik oder des Gangs.

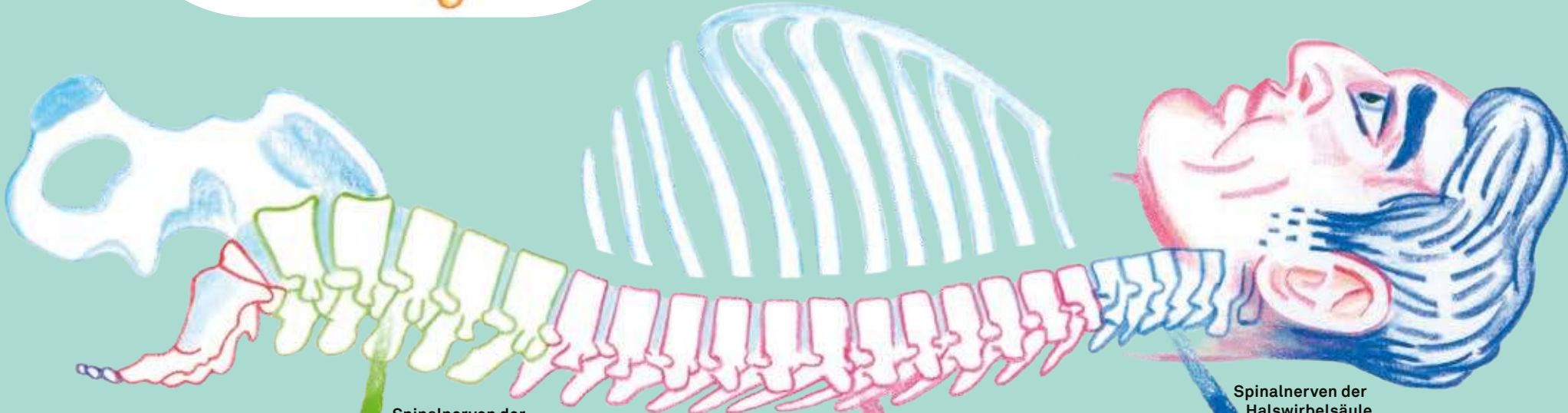
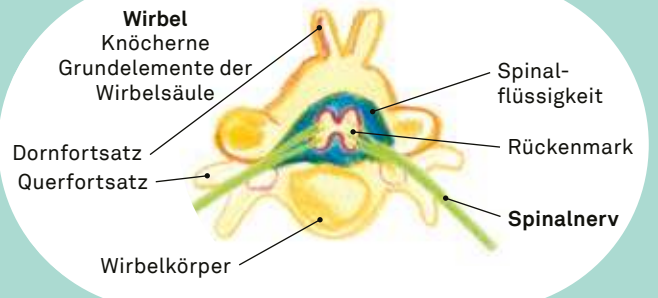
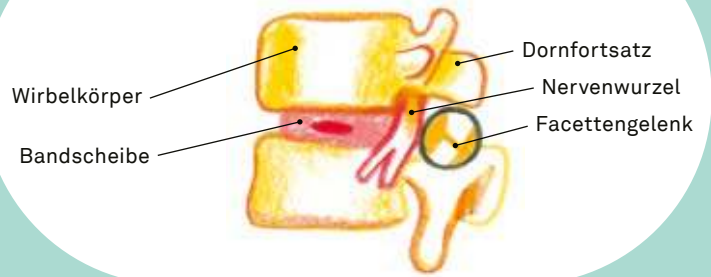
Nervenentzündung: Nach einer Infektion oder beispielsweise einer Verletzung kann sich ein Nerv entzünden. Der Nerv an sich ist erkrankt.

### Mögliche Symptome für eine Nervenstörung

- Kribbeln oder Taubheitsgefühle
- Kraftverlust oder Lähmungen
- Gestörte Koordination der Motorik
- Reflexabschwächung oder -verstärkung



**Bewegungssegment**  
Kleinste funktionelle Einheit  
der Wirbelsäule



Spinalnerven der Lendenwirbelsäule

Spinalnerven der Brustwirbelsäule

Spinalnerven der Halswirbelsäule

**Spinalnerven** vermitteln Informationen zwischen Gehirn und Körper. Jedes Nervenpaar ist für ein bestimmtes Organ zuständig.



# Diese Muskeln machens möglich

Dank unserer Rückenmuskulatur können wir aufrecht stehen und den Oberkörper bewegen.

Im Rücken haben wir tiefliegende und oberflächliche Muskeln. Sie sind mit dem Skelett verbunden. Plagt der Rücken, liegt es oft an schwachen Rücken- und Bauchmuskeln.

## «Echte» Rückenmuskeln liegen tief

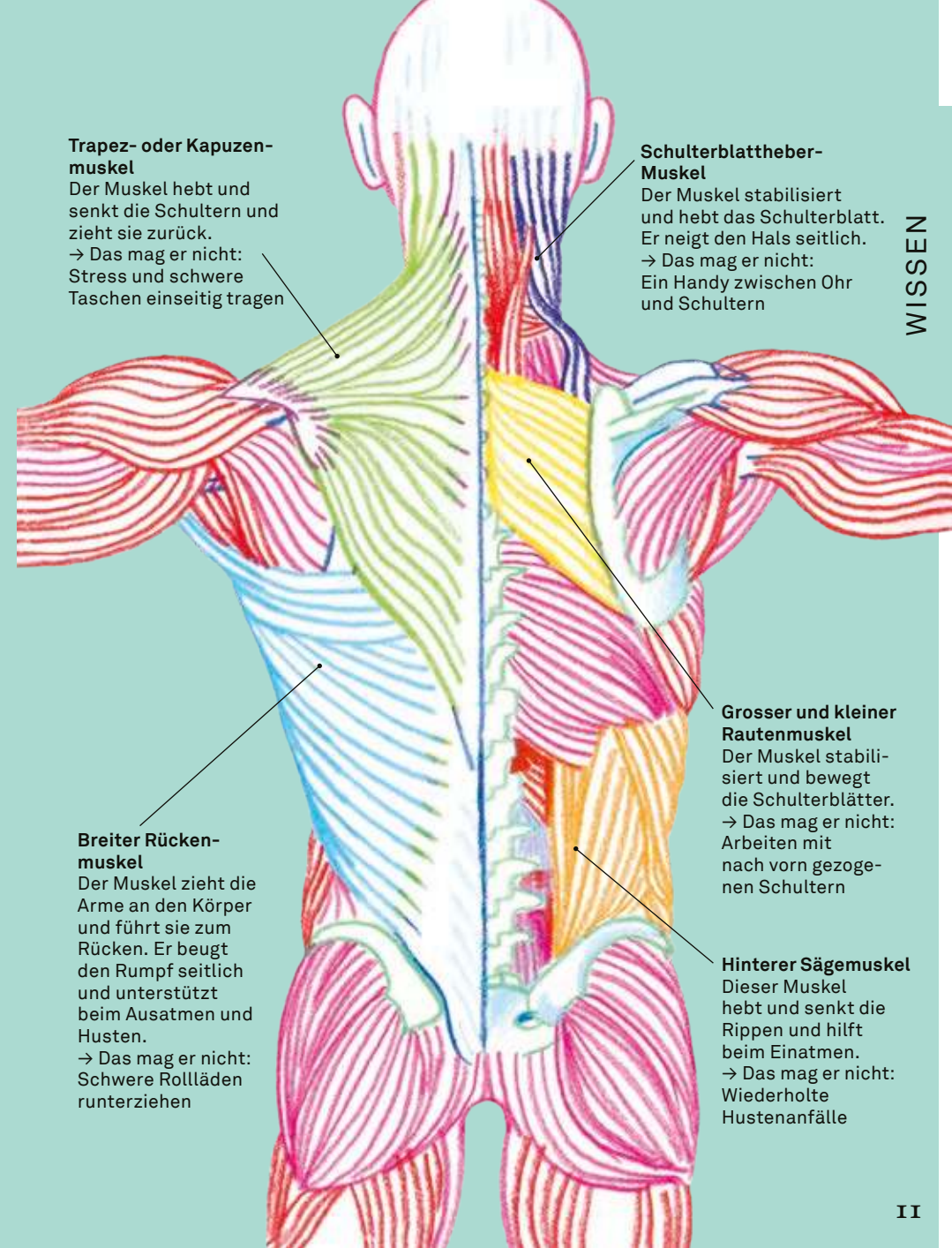
Die tiefen Muskeln verlaufen beidseitig entlang der Wirbelsäule und verbinden die Wirbel. Es sind viele kleine Muskeln. Sie halten die Wirbelsäule aufrecht und stabilisieren sie. Im Zusammenspiel mit anderen Muskeln lässt sich dank ihnen die Wirbelsäule beugen, strecken und drehen. Im Nacken sorgen die tiefen Muskeln dafür, dass wir unseren Kopf bewegen können. Gleichzeitig stabilisieren sie die Halswirbelsäule.

## Muskeln für Arme, Schultern und Atmung

Die oberflächlichen Muskeln (siehe rechts) sind ebenfalls wichtig für eine stabile Wirbelsäule, indem sie die tiefe Muskulatur unterstützen. Zudem verbinden sie die Wirbelsäule mit dem Kopf, dem Brustkorb, den Armen und Beinen.

## Weshalb wir den Rücken trainieren sollten

Starke Rückenmuskeln schützen uns vor Rückenbeschwerden wie Verspannungen, Verschleiss von Gelenken und Knochen oder Bandscheibenvorfällen. Oder sie lindern Beschwerden. Deshalb ist es sinnvoll, die Rückenmuskulatur regelmässig mit einem Krafttraining zu stärken. ●



**Trapez- oder Kapuzenmuskel**  
Der Muskel hebt und senkt die Schultern und zieht sie zurück.  
→ Das mag er nicht: Stress und schwere Taschen einseitig tragen

**Schulterblattheber-Muskel**  
Der Muskel stabilisiert und hebt das Schulterblatt. Er neigt den Hals seitlich.  
→ Das mag er nicht: Ein Handy zwischen Ohr und Schultern

**Breiter Rückenmuskel**  
Der Muskel zieht die Arme an den Körper und führt sie zum Rücken. Er beugt den Rumpf seitlich und unterstützt beim Ausatmen und Husten.  
→ Das mag er nicht: Schwere Rollläden runterziehen

**Grosser und kleiner Rautenmuskel**  
Der Muskel stabilisiert und bewegt die Schulterblätter.  
→ Das mag er nicht: Arbeiten mit nach vorn gezogenen Schultern

**Hinterer Sägemuskel**  
Dieser Muskel hebt und senkt die Rippen und hilft beim Einatmen.  
→ Das mag er nicht: Wiederholte Hustenanfälle



# Wir haben es im Kreuz

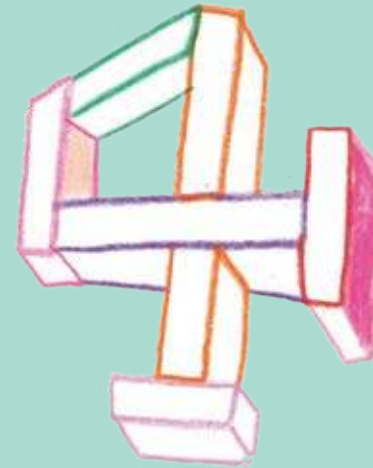
In der Schweiz sind Rückenleiden häufig. Vier relevante Zahlen dazu.

WISSEN



Über 80 Prozent der Schweizer Bevölkerung entwickeln mindestens einmal im Leben Kreuzschmerzen.

Kreuzschmerzen sind hinter einfachen Erkältungen die zweithäufigsten Gesundheitsbeschwerden. Frauen sowie Menschen mit niedrigerem Einkommen sind signifikant häufiger von Rückenschmerzen betroffen.



Jede vierte Person fühlt sich durch Rückenschmerzen bei der Erwerbsarbeit beeinträchtigt.



Die meisten Menschen mit akuten Rückenschmerzen werden innerhalb weniger Wochen schmerzfrei. Etwa 30 Prozent der Patientinnen und Patienten aber entwickeln chronische Beschwerden.

Quelle: Report Rheumaliga, 2020

## Weshalb sind wir ein Volk von Rückenleidenden?

«Rückenbeschwerden haben zugenommen. Dafür gibt es mehrere Gründe. Wir sitzen allgemein sehr viel. Sitzen allein ist für die Wirbelsäule belastend. Sind wir zusätzlich inaktiv, ist das doppelt schlecht. Übergewicht und Rauchen begünstigen den Verschleiss der Bandscheiben – und auch Stress schadet unserem Rücken. Depression und Ängste können das Auftreten von Rückenleiden ebenfalls begünstigen. Ob die junge Generation besser mit der Bewältigung von Stress umgehen kann? Oder es mehr Rückenpatientinnen und -patienten geben wird aufgrund von Homeoffice? Dies wird sich weisen. Die gute Nachricht: Die meisten Rückenschmerzen gehen spontan zurück, auch ohne weitere Abklärungen.»



Dr. med. Guy Waisbrod ist Leitender Arzt für Wirbelsäulenchirurgie im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil (LU).

WISSEN

# Die üblichen Verdächtigen

Rückenschmerzen sind nicht gleich Rückenschmerzen. Die häufigsten Leiden im Überblick.

## Unspezifische Rückenschmerzen

### Was versteht man darunter?

85 Prozent der Rückenschmerzen haben keine genau abbildbare Ursache. Unspezifische Schmerzen sind häufig von kurzer Dauer und klingen von allein wieder ab.

### Verspannungen

Bei Schmerzen aufgrund von Verspannungen, Reizungen oder Verhärtungen der Muskulatur handelt es sich um eine funktionelle Störung des Körpers. Stundenlanges Sitzen, mangelnde Bewegung, Fehlbelastungen und schwache Muskulatur können dazu führen. Um die Verspannungen zu lösen, sollten Betroffene ihr Verhalten ändern sowie Muskeln aufbauen.

### Hexenschuss

Eine Lumbago oder Hexenschuss nennt man einen plötzlich auftretenden, stechenden Schmerz im Rücken, vor allem im Lendenwirbelbereich. Durch die Schmerzen kann man sich nur noch stark eingeschränkt bewegen. Medikamente, Wärmebehandlungen oder aktive Therapien können dagegen helfen.



### Ischias

Wenn Schmerzen im unteren Rückenbereich bis ins Bein ausstrahlen, steht dies oft im Zusammenhang mit dem Ischiasnerv. Die Ischialgie, auch Ischiaschmerz genannt, ist ein Nervenschmerz. Er entsteht, wenn ein Teil des Ischiasnervs – etwa durch einen Bandscheibenvorfall – eingeklemmt oder gereizt wird. Medikamente und Physiotherapie lindern. Manchmal ist eine Operation notwendig.

## Spezifische Rückenschmerzen

### Was versteht man darunter?

Weisen die Beschwerden eine erkennbare Ursache auf, spricht man von spezifischen Rückenschmerzen. Das betrifft etwa 15 Prozent aller Rückenbeschwerden.

### Bandscheibenvorfall

Gewebe tritt aus dem inneren Kern der Bandscheibe durch den äusseren Ring und kann auf die Nervenwurzeln drücken. Je nach Schweregrad können neben Schmerzen auch Gefühlsstörungen wie Kribbeln oder Taubheit bis hin zu Lähmungen auftreten. Meistens lässt sich eine Operation umgehen. Bei anhaltenden Schmerzen oder Lähmungen ist ein operativer Eingriff notwendig.

### Arthrose

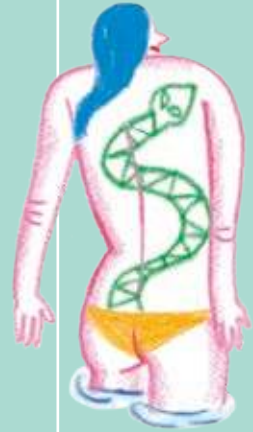
Durch den Gelenkverschleiss, also eine Schädigung des Knorpels, entsteht eine Entzündung. Starke Schmerzen und eine eingeschränkte Beweglichkeit sind die Folge. Je nach Schweregrad braucht es Physiotherapie, Medikamente, Gelenkinjektionen oder eine Operation.





### Osteoporose

Bei Osteoporose bauen sich die Knochen ab. Sie werden porös, instabil und können brechen. Neben dem Alter können Krankheiten oder medikamentöse Therapien die Ursache sein. Knochenbruch ist oft das erste Symptom. Betrifft es die Wirbelsäule, sind Rundrücken und Rückenschmerzen die Folgen. Medikamente fördern den Aufbau der Knochen oder verlangsamen ihren Abbau.



### Skoliose

Eine Wirbelsäulenverkrümmung kann altersbedingt sein oder sich bereits im Kindes- und Jugendalter entwickeln. Bei der Skoliose in jungen Jahren ist die Ursache oft unbekannt. Rückenschmerzen und Muskelverspannungen können aufgrund der schiefen Haltung auftreten – ebenso Knie- und Nackenschmerzen. Häufig sind die Skoliosen allerdings harmlos. Je nach Schweregrad, Ursache und Alter ist Rücken-training, ein Stützkorsett oder eine korrigierende Operation notwendig.



### Morbus Bechterew

Die chronische rheumatische Krankheit beginnt meist vor dem 40. Lebensjahr. Sie betrifft vor allem die Wirbelsäule und die Iliosakralgelenke. Nächtliche Schmerzen und morgendliche Steifheit treten auf. Mit der Zeit verknöchern sich die Zwischenwirbelgelenke, die Wirbelsäule versteift zunehmend. Die Ursache ist unbekannt. Ziel einer Therapie ist es, die Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten.

## Unfall

### Rückenschmerzen nach einem Unfall

Bei einer repräsentativen Umfrage nannten 8 Prozent der Befragten einen Unfall oder einen Sturz als Grund für ihr Rückenleiden.



### Schleudertrauma

Darunter versteht man eine Verstauchung der Halswirbelsäule. Die Verletzung entsteht durch eine plötzliche starke Beugung und Überstreckung des Kopfes – etwa bei einem Auto- oder Sportunfall. Zu den typischen Beschwerden gehören unter anderem Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Schwindel oder Übelkeit. Die Therapie richtet sich nach dem Schweregrad der Verletzung. Schmerzmedikamente, Mittel zur Entspannung der Muskeln sowie Physiotherapie können zum Einsatz kommen.

# Rückenweh: Was nun?

Viele Rückenleiden können Sie selbst therapieren. Wir zeigen auf, wann Sie in ärztliche Behandlung sollten und wer Ihnen wie hilft.

## Bewegung

Bleiben Sie aktiv und bewegen Sie sich. Auch bei starken Schmerzen. Sanft dehnen, Rückenmuskeln kräftigen, spazieren gehen – machen Sie, was Ihnen möglich ist. Bewegung ist wichtig, damit die Muskeln nicht schwächer werden. Denn sie stabilisieren und stützen den Rücken. Sind die Muskeln schwach, verstärken sich die Beschwerden.

## Schmerzmittel

Gegen starke und einschränkende Schmerzen können Medikamente helfen. Dank ihnen können Sie sich schmerzfrei bewegen. Geeignet sind etwa rezeptfreie Medikamente wie Entzündungshemmer. Beachten Sie dabei die möglichen Nebenwirkungen. Beraten Sie sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn die Schmerzmittel nicht helfen oder die Schmerzen zu lange andauern.

## Wärme

Ein Vollbad, eine Wärmeflasche oder ein Wärmepflaster, ein Spaziergang an der Sonne – Wärme entspannt Körper und Geist und lindert den Schmerz.

## Zeit

Geben Sie sich und Ihrem Rücken Zeit. Die meisten Rückenleiden verschwinden nach einigen Tagen oder Wochen wieder.

## Gehen Sie zum Arzt, wenn

- die Schmerzen seit vier Wochen anhalten.
- neurologische Störungen wie Kribbeln oder Lähmungen auftreten.
- Fieber dazukommt.
- die Schmerzen im Ruhezustand, etwa beim Schlafen, bestehen.
- Sie an einer Krebs- oder Tumorerkrankung leiden.
- die Schmerzen nach einem Unfall oder Sturz auftreten.



## Hausärztin

Wann kommen Sie zu mir? Ich bin Ihre erste Ansprechperson bei Rückenschmerzen.

Was mache ich? Ich führe mit Ihnen ein ausführliches Gespräch über Ihre Symptome, über die Art und die Dauer der Schmerzen. Ich kontrolliere Ihren Allgemeinzustand, prüfe Ihre Reflexe und untersuche Ihren Rücken.

Was können Sie erwarten? Im besten Fall kann ich eine klare Diagnose stellen. Andernfalls verweise ich Sie an Fachpersonen für weitere Abklärungen. Wenn nötig, verschreibe ich Ihnen ein Medikament. In manchen Fällen verordne ich beispielsweise eine Physiotherapie.



## Osteopath

Wann kommen Sie zu mir? Ich bin Experte für den Bewegungsapparat. Die Osteopathie gehört zur Komplementärmedizin.

Was mache ich? Mit meinen Händen dehne, drücke, bewege oder massiere ich die betroffenen Körperstellen und lindere so Ihre Beschwerden. Ich arbeite ganzheitlich und beziehe nicht nur das Skelett, sondern auch die Organe, das Gewebe sowie das zentrale und das vegetative Nervensystem in die Behandlung mit ein.

Was können Sie erwarten? Ich aktiviere Ihre Selbstheilungskräfte. Und ich möchte die natürliche Beweglichkeit Ihres gesamten Körpers verbessern.



## Chiropraktorin

Wann kommen Sie zu mir? Ich bin Spezialistin für Störungen oder Schmerzen im Bewegungsapparat, insbesondere im Bereich der Wirbelsäule.

Was mache ich? Mit gezielten, schnellen Drehungen oder Bewegungen behebe ich Störungen in der Wirbelsäule oder den Gelenken. Dabei gibt es oftmals einen «Knacks». Er ist harmlos und schmerzfrei.

Was können Sie erwarten? Ich löse blockierte Gelenke und Verspannungen. Ich berate Sie bei Fragen zur Körperhaltung und zeige Ihnen kräftigende Übungen für zuhause.



## Physiotherapeut

Wann kommen Sie zu mir? Ich bin Experte für körperliche Bewegungsstörungen.

Was mache ich? Ich helfe Ihnen, Ihre Bewegungs- und Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen und die Muskeln, die Ihren Rücken stabilisieren, zu kräftigen. Ich leite Sie zu aktiven Übungen an. Dazu verwende ich Hilfsmittel wie Bälle oder Bänder. Ich arbeite auch mit passiven Bewegungen. Dazu dehne oder massiere ich Sie.

Was können Sie erwarten? Ich möchte Ihre Beschwerden lindern oder beseitigen. Bei bleibenden Schmerzen helfe ich Ihnen, damit Sie möglichst gut mit diesen umgehen können.



## Wirbelsäulenspezialistin

Wann kommen Sie zu mir? Ich kläre ab, woher Ihre Rückenschmerzen kommen. Ich setze auf eine konservative Therapie. In manchen Fällen ist jedoch eine Operation erforderlich.

Was mache ich? Sie erzählen mir Ihre Leidensgeschichte. Ich untersuche Sie und schaue mir Ihre Röntgenaufnahmen an. Danach entscheiden wir gemeinsam, ob eine Operation Ihre Beschwerden lindern kann.

Was können Sie erwarten? Meistens ist keine operative Behandlung nötig. Falls doch, besprechen wir die Risiken und die Erfolgsaussichten. Wenn Sie einverstanden sind, operiere ich Sie. Im besten Fall sind Sie danach beschwerdefrei.



## Schmerztherapeut

Wann kommen Sie zu mir? Ich habe mich als Arzt auf die Schmerztherapie spezialisiert. Gerade bei chronischen Rückenschmerzen kann ich mit verschiedenen Behandlungsmethoden helfen.

Was mache ich? Ich versuche, die Ursache Ihrer Schmerzen zu verstehen. Gelegentlich wende ich punktuell Spritzen an, um Ihr Leiden zu lindern. Die Behandlung ist Teamarbeit: Ich arbeite mit Neurologinnen, Rheumatologen und Psychologinnen zusammen.

Was können Sie erwarten? Ich möchte Ihre Schmerzen lindern und Ihre Lebensqualität verbessern.



Stress und Sorgen können dem Rücken stark zusetzen. Umgekehrt führen Rückenschmerzen oft zu psychischen Problemen. Wirbelsäulenspezialist Guy Waisbrod klärt auf.

**Herr Waisbrod, stimmt es, dass gestresste Menschen öfter an Kreuzschmerzen leiden?**

Tatsächlich klagen Menschen, die Stress äussern, häufiger über Rückenschmerzen. Bei einer repräsentativen Umfrage nannten 33 Prozent der Befragten Stress, Sorgen und Probleme als Gründe für ihr Leiden.

**Weshalb dieser Zusammenhang?**

Zum einen gibt es stressassoziierte Schmerzen. Zum anderen entstehen Sorgen und depressive Verstimmungen wegen eines Rückenleidens. Die Frage ist, was war zuerst. Hat jemand Sorgen, befindet sich der Körper in einem

Erregungszustand. Häufig bleibt auch nachts die Entspannung aus. Die durch Stress und Schlafmangel entstehende muskuläre Verspannung kann starke Schmerzen auslösen.

**«Akute Schmerzen gehen meist spontan vorbei.»**

**Wann kommt es zu chronischen Schmerzen?**

Beim Kreuz unterscheidet man zwischen akuten und chronischen Schmerzen. Akute gehen meist spontan vorbei. Halten sie aber auch nach drei Monaten an, sprechen wir von chronischen Schmerzen. Diese wiederum können sich unbehandelt chronifizieren: Die

Schmerzen «brennen» sich im Kopf fest. Als Risikofaktoren gelten Stress und Sorgen, aber auch teils überflüssige Abklärungen wie verfrühte Röntgenaufnahmen. Man denkt: «Meine Wirbelsäule wird geröntgt. Also besteht bei mir ein Problem.» Dadurch können bereits die Weichen für eine Chronifizierung gestellt werden. Ein weiterer Faktor ist unser Verhalten. Aus Angst vor neuem Schmerz meiden wir jede Bewegung. Dies wiederum führt zu neuen Verspannungen. Ein Teufelskreis.

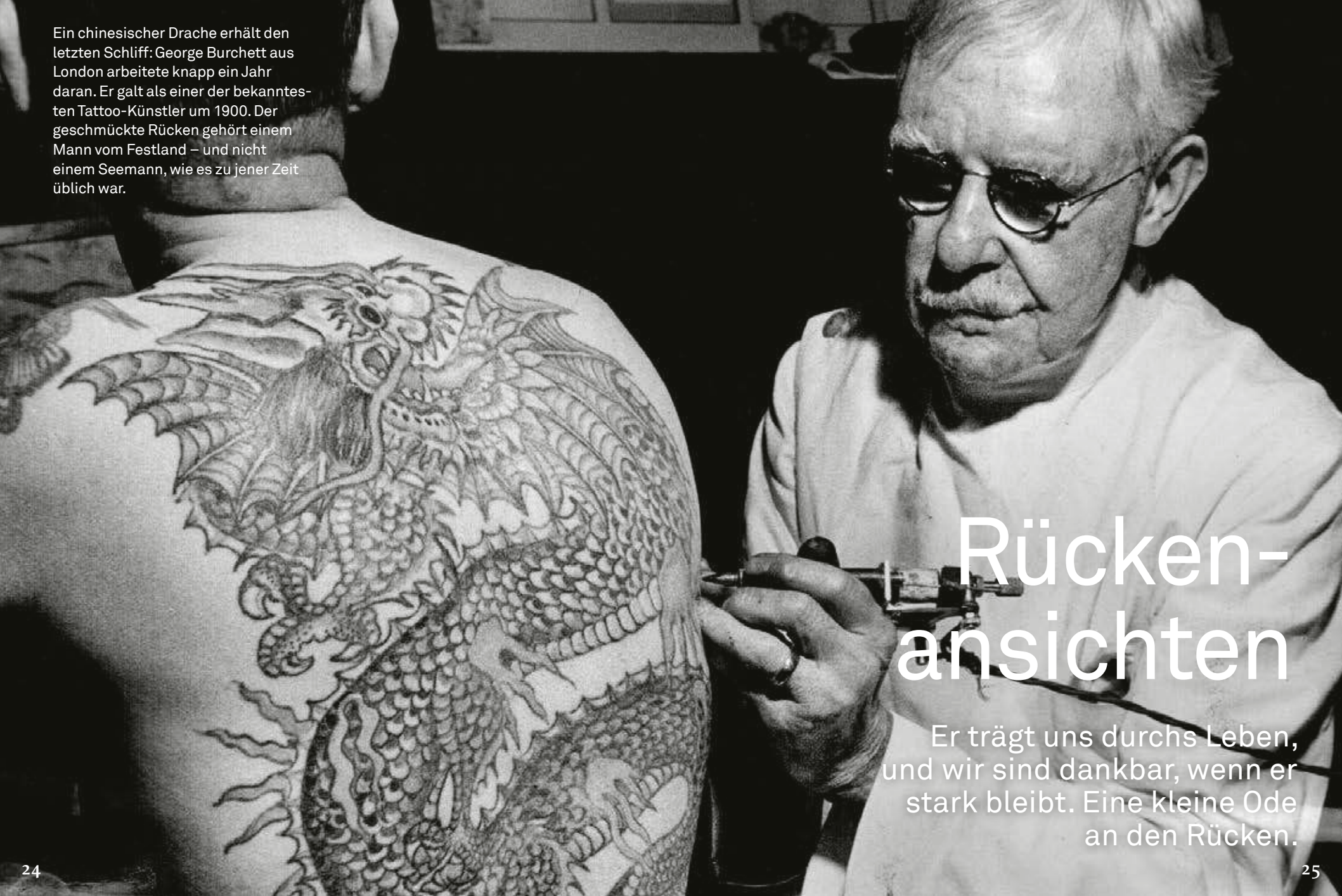
**Was kann man gegen stressbedingte Schmerzen tun?**

Die Person sollte versuchen, sogenannte Stressoren zu minimieren: Nicht ständig sitzen, sich mehr bewegen, nicht rauchen und sich gesund ernähren. Parallel dazu muss sie sich überlegen, was sie an ihrer Situation ändern kann. Wie kommt sie zu mehr Ressourcen? Hat sie einen stressigen Job, wird sie daran nicht so schnell etwas ändern können. Wir wissen jedoch aus der Psychologie: Kann eine Person auf gute soziale Ressourcen zurückgreifen, wird sie die Belastung besser bewältigen können als jemand, der etwa im Scheidungskrieg steckt oder einsam ist. Stressbewältigungstherapien und Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training sind ebenfalls bewährte Strategien. ●



Dr. med. Guy Waisbrod ist Leitender Arzt Wirbelsäulenchirurgie und Orthopädie im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil (LU).

Ein chinesischer Drache erhält den letzten Schliff: George Burchett aus London arbeitete knapp ein Jahr daran. Er galt als einer der bekanntesten Tattoo-Künstler um 1900. Der geschmückte Rücken gehört einem Mann vom Festland – und nicht einem Seemann, wie es zu jener Zeit üblich war.



# Rücken- ansichten

Er trägt uns durchs Leben,  
und wir sind dankbar, wenn er  
stark bleibt. Eine kleine Ode  
an den Rücken.





### Sport und Bewegung

Sie trainieren täglich Stunden. Ihre Rücken sind dadurch stark und geschmeidig – und doch so anders. Links die Ansicht eines Schwimmers mit der für Schwimmer typischen Trapezform. Daneben die Schweizer Verrenkungskünstlerin Nina Burri, die sich extrem verbiegen kann. Die Aufnahme entstand 2014 in der St. Jakobshalle Basel, auf der Bühne der «Circus»-Show von DJ Bobo.



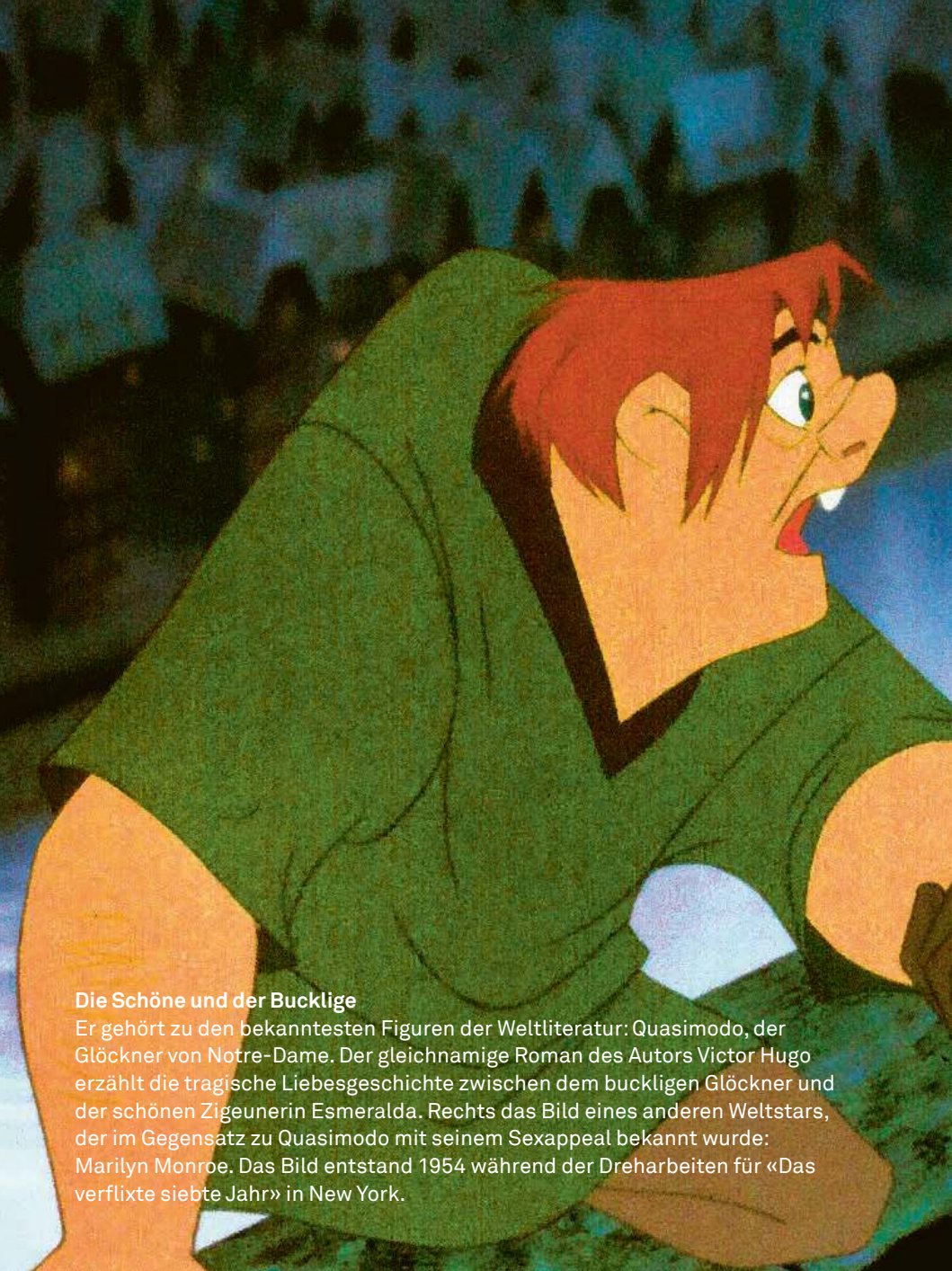




### Rücken und Arbeit

Zwei Schwerarbeiter in gleicher Haltung, aber in unterschiedlichen Zeiten und Arbeitswelten. Links ein peruanischer Minenarbeiter. Rechts ein Busfahrer mit einem sogenannten Robotik-Gurt am Flughafen von Tokio. Der Gurt nimmt das Gewicht von der Wirbelsäule und unterstützt so den Mann beim Heben von schweren Koffern.





### Die Schöne und der Bucklige

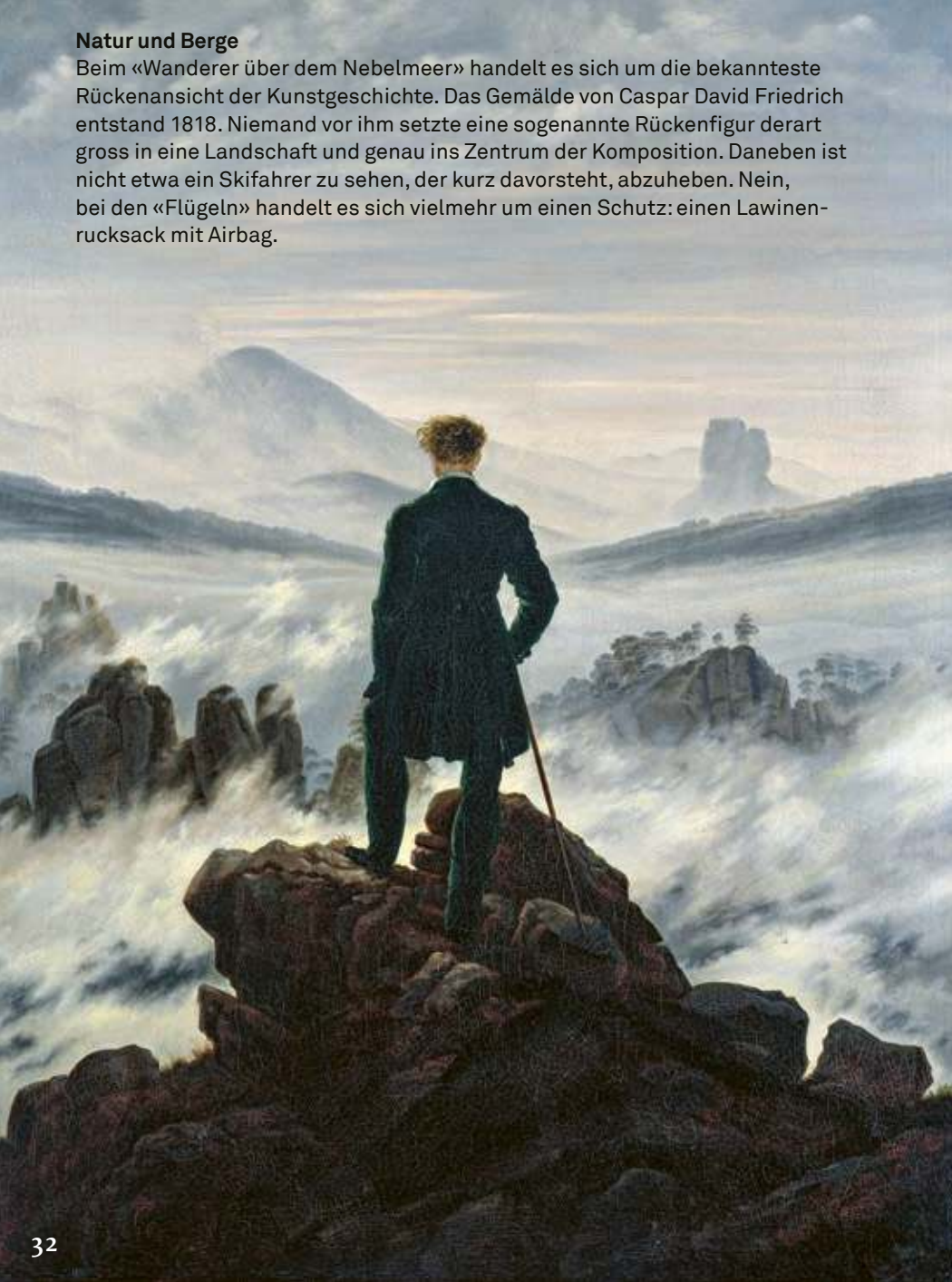
Er gehört zu den bekanntesten Figuren der Weltliteratur: Quasimodo, der Glöckner von Notre-Dame. Der gleichnamige Roman des Autors Victor Hugo erzählt die tragische Liebesgeschichte zwischen dem buckligen Glöckner und der schönen Zigeunerin Esmeralda. Rechts das Bild eines anderen Weltstars, der im Gegensatz zu Quasimodo mit seinem Sexappeal bekannt wurde: Marilyn Monroe. Das Bild entstand 1954 während der Dreharbeiten für «Das verflixte siebte Jahr» in New York.





## Natur und Berge

Beim «Wanderer über dem Nebelmeer» handelt es sich um die bekannteste Rückenansicht der Kunstgeschichte. Das Gemälde von Caspar David Friedrich entstand 1818. Niemand vor ihm setzte eine sogenannte Rückenfigur derart gross in eine Landschaft und genau ins Zentrum der Komposition. Daneben ist nicht etwa ein Skifahrer zu sehen, der kurz davorsteht, abzuheben. Nein, bei den «Flügeln» handelt es sich vielmehr um einen Schutz: einen Lawinenrucksack mit Airbag.





# Gesund liegen

Damit sich Ihr Rücken im Schlaf entspannen kann, sollte sich Ihre Wirbelsäule in einer neutralen Position befinden. Achten Sie auf folgende Punkte:

## Kissen

**In Rückenlage**  
Möglichst dünnes Kissen verwenden, eventuell mit Kopfmulde.

**In Seitenlage**  
Richtiges Kissen sorgfältig wählen. Es soll in dieser Position die Wirbelsäule entlasten.

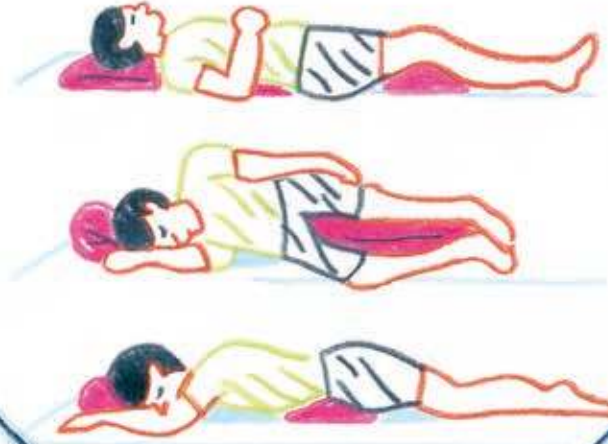
**In Bauchlage**  
Sehr flaches Kissen benutzen.

## Rund ums Liegen

- **Rückenlage:** Gilt als besonders gesund. Entlastet die Wirbelsäule. Das Körpergewicht verteilt sich gleichmässig.
- **Seitenlage:** Ist die beliebteste Position. Entlastet bei richtiger Kissen- und Matratzenwahl die Wirbelsäule.
- **Bauchlage:** Ist für den Rücken ungünstig. Arbeitet gegen die natürliche Doppel-S-Form der Wirbelsäule. Die Halswirbelsäule überstreckt sich, was zu Verspannungen führt.
- **Matratze:** Die richtige Härte hängt von Körpergewicht, Schlafposition und individuellem Empfinden ab.

## Bei Rückenschmerzen

Mit Kissen oder aufgerollten Handtüchern Körperstellen stützen und die Wirbelsäule entlasten. Auch bei leichten Verspannungen empfehlenswert.



## Matratze

**Zu hart**  
Hohlräume entstehen, Muskeln müssen die Wirbelsäule in Position halten.

**Zu weich**  
Wirbelsäule hängt durch, Muskeln müssen Haltearbeit verrichten.



## Praktische Tipps für den Arbeitsalltag

Bücken, heben, stehen: Je nach Tätigkeit belasten wir den Rücken auf ganz unterschiedliche Weise. Wir begleiten vier fiktive Personen durch ihren Tag und geben Empfehlungen.

### Im Büro

Mia, 25  
Bankfachfrau

**07:30 Uhr**

«Wenigstens laufe ich auf dem Weg ins Büro ein paar Schritte. Nachher sitze ich wieder den ganzen Tag vor dem Bildschirm... Am Abend habe ich bestimmt wieder Rückenschmerzen.»

**08:00 Uhr**

«Ist mein Arbeitsplatz eigentlich richtig eingestellt?»

**Tipp:** Die Stuhlhöhe so einstellen, dass die Füße flach auf dem Boden stehen. Hüft- und Kniegelenke bilden einen 90-Grad-Winkel. Die Ellbogen sollten auf dem Tisch liegen, ohne dass Sie die Schultern anheben müssen. Der ideale Abstand zwischen Augen und Bildschirm beträgt eine Armlänge.

**12:00 Uhr**

«Jetzt mache ich einen Spaziergang! Auch wenn ich heute im Stress bin.»

**Tipp:** Lange Sitzphasen immer wieder unterbrechen. Zur weiter entfernten Kaffeemaschine laufen oder während Telefongesprächen umhergehen.

**15:00 Uhr**

«Ich spüre, wie sich mein Nacken immer mehr verkrampft.»

**Tipp:** Kopf abwechselnd zur Seite, nach vorne und nach hinten neigen. Die Sitzposition zudem regelmäßig ändern.

**19:00 Uhr**

«Ich bin so müde. Aber für mein Training will ich mir jetzt echt noch 30 Minuten Zeit nehmen.»

**Tipp:** Für einen starken Rücken nicht nur die Rückenmuskulatur, sondern den gesamten Rumpf trainieren.



### Rückenschmerzen durch Übergewicht

Mangelnde Bewegung kann zu Übergewicht führen. Das belastet die Wirbelsäule und die Bandscheiben und begünstigt so Rückenschmerzen.



TIPPS





TIPPS

## Im Verkauf

Daniel, 45  
Detailhandelsangestellter

**07:30 Uhr**

«Während der Ausverkaufszeit sind die Tage noch anstrengender als sonst! Das viele Stehen ermüdet meinen Rücken und verspannt meine Muskeln.»

Tipp: Gut gedämpfte, stabile Schuhe tragen. Hüftbreit stehen, Knie leicht beugen. Schultern locker hängen lassen, den Kopf aufrecht halten.

**12:00 Uhr**

«Mittagszeit! Jede Sitzgelegenheit, die sich mir bietet, nutze ich.»

**15:00 Uhr**

«Ich bin müde. Ich mag nicht mehr stehen.»

Tipp: Mit den Füßen wippen und die Position so leicht verändern. Oder einen Fuss kurz auf einem erhöhten Gegenstand abstellen.

**19:00 Uhr**

«Nach dem langen Stehen tut Velofahren so gut! Nachher will ich mich etwas entspannen.»

Tipp: Die Progressive Muskelentspannung reduziert Stress und gibt neue Energie.



TIPPS



# Im Garten

Emma, 41  
Landschaftsgärtnerin

07:30 Uhr

«Ständig muss ich knien und schwere Gegenstände herumtragen. Ich hoffe, das führt nicht irgendwann zu einem Bandscheibenvorfall.»

Tipp: Wirbelsäule vor der Belastung mit ein paar Übungen in alle Richtungen bewegen und aufwärmen.

12:00 Uhr

«Notiz an mich selbst: Rücken dehnen!»

Tipp: Aufstehen, Arme nach oben strecken, abwechslungsweise nach links und rechts neigen.

15:00 Uhr

«Wenn ich schwere Gegenstände anhebe, mache ich das aus den Beinen heraus.»

Tipp: Mit geradem Rücken in die Knie gehen, Rumpfmuskulatur aktivieren und Gegenstand nahe am Körper halten. Falls möglich: Hebehilfen nutzen, um den Rücken zu entlasten.

19:00 Uhr

«Ich bin körperlich zwar müde, aber Sport möchte ich trotzdem noch machen. Heute probiere ich ein neues Yoga-Programm aus – und morgen gönne ich mir eine Massage.»

Tipp: Yoga entspannt und kräftigt gleichermassen.



TIPPS

TIPPS

**Bewegen statt schonen**  
Bewegung ist auch bei Rückenschmerzen und Verspannungen wichtig. Sie ist zudem die beste Vorsorge gegen Schmerzen.



# Im Haushalt

Thomas, 33  
Hausmann

## 07:30 Uhr

«Meine Verrenkungen beim Putzen sind wohl nicht ideal für meinen Rücken.»

**Tipp:** Sich frontal vor die Möbel stellen und nur kleine Stellen aufs Mal reinigen. Bei tiefen Möbeln lieber hinknien statt bücken. Bei hohen Möbeln auf einen stabilen Hocker stehen.

## 09:00 Uhr

«Oh nein, schon wieder staubsaugen. Davon bekomme ich immer Rückenschmerzen.»

**Tipp:** Staubsaugerrohr so einstellen, dass der Rücken aufrecht bleibt. Die Knie locker lassen – das schont den Rücken.

## 12:00 Uhr

«Beim Kochen und Bügeln muss ich darauf achten, dass die Arbeitsfläche die richtige Höhe hat. Das Bügelbrett kann ich zum Glück einfach verstellen.»

**Tipp:** In der Küche ein Brett oder eine Kiste auf die Fläche legen, damit man die Arme locker darauf ablegen kann und sich nicht bücken muss.

## 15:00 Uhr

«So, der Wocheneinkauf ist erledigt. Jetzt muss ich noch die vollen Taschen nach Hause schleppen.»

**Tipp:** Schwere Lasten immer beidseitig verteilen, das schont den Rücken. Oder die Besorgungen bequem im Einkaufstrolley transportieren.

## 19:00 Uhr

«Das Kissen im Kreuz ist eine echte Wohltat.»

**Tipp:** Ein Kissen zwischen Sofa-lehne und Kreuz stecken. Das entlastet den Rücken.

## Starker Rücken mit dem Helsana-Coach

In der Helsana Coach App finden Sie zahlreiche Übungen für einen starken und gesunden Rücken. Der Helsana-Coach zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Muskeln kräftigen, lockern und mobilisieren.

➔ [helsana.ch/coach](https://helsana.ch/coach)



# Bleiben Sie in Bewegung

Bewegung ist die beste Medizin für einen gesunden Rücken. Warum nicht mal etwas Neues probieren? Lassen Sie sich von unserem sportlichen Wochenplan inspirieren!

TIPPS

➔ Leiden Sie unter Rückenschmerzen? Konsultieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Mo

- Starten Sie den Tag mit der **Katze-Kuh**



Beim Ausatmen Kinn zur Brust, runder Rücken, Becken nach vorne kippen. Einatmend Brustbein und Blick nach vorne richten, Po raus – 10x wiederholen

- Geschmeidiges Bindegewebe: Mit dem Rücken langsam über die Faszienrolle gleiten. Kaufen Sie eine. Es lohnt sich!



- **Verspannt? Schwimmen hilft – beim Kraulen oder in Rückenlage.**

Di

- Mehr Rumpf-Power:

3 x 10

**Bauchpressen (Crunches)**

2 x 30 s

**Unterarmstütz**

2 x 30 s

**Beckenheben**

2 x 10 s

**«Superman» (Bauchlage, Beine und Arme anheben)**



- Locker bleiben!

Ein 60-Minuten-Timer bei der Arbeit hilft. Piep, piep – Beckenkreisen: 10x nach rechts, 10x nach links. Geht stehend oder auf der Stuhlkante sitzend.

Mi



- Ob zur Arbeit, zum Einkaufen, für mehr Kondition: Velofahren schont den Rücken, da es keine abrupten Bewegungen gibt. Bedingung: Sattel, Lenker und Rahmen sind auf Sie abgestimmt.

- **Entspannen Sie, denn bei Stress verspannt sich alles. Das hilft: Sauna, heisses Bad, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung. Mehr auf [helsana.ch/entspannungsmethoden](https://helsana.ch/entspannungsmethoden)**



Do

- **Nordic Walking fördert die Koordination und stärkt den ganzen Oberkörper.**



- Dehnen gegen Verspannungen:

1. Arme seitlich gestreckt halten, Blick leicht nach oben, Schulterblätter 10x zusammenziehen
2. Oberkörper Wirbel für Wirbel nach unten rollen, mit den Fingerspitzen voraus und wieder hoch zur Decke recken, 10x

Fr

- Machen Sie beim Spaziergang die Standwaage – eine effiziente Ganzkörperübung. Auf unebenem Boden trainieren Sie zudem die Tiefenmuskulatur.



- **Wiederholen Sie die Kraftübungen vom Dienstag.**



- Und am Wochenende? Ihr Rücken liebt auch Aqua-Fitness, Pilates, Tanzen oder Joggen. Letzteres möglichst nicht auf Asphalt und nur in guten Schuhen.

➔ Mehr Rückenübungen in der Helsana Coach App: [helsana.ch/coach](https://helsana.ch/coach)

TIPPS



## Wahr oder falsch?

So nah er uns auch ist: Wir wissen weniger über unseren Rücken, als wir denken.

### Aufrecht sitzen schont die Wirbelsäule

Falsch. Die Spannung in der Wirbelsäule und der Druck auf die Wirbel sind beim senkrechten Sitzen am höchsten. Leicht zurückgelehnt oder nach vorne gebeugt ist für den Rücken besser – vorausgesetzt, die Füße bleiben dabei am Boden. Zwischendurch sollten Sie immer wieder mal aufstehen.



### Unser Steissbein war einst unser Schwanz

Es klingt zwar seltsam, stimmt aber: Der unterste Abschnitt der Wirbelsäule war einst der Schwanzwirbel von Wirbeltieren. So wie der Weisheitszahn hat sich dieser im Laufe unserer Entwicklungsgeschichte stark



zurückgebildet und seine Funktion verloren. Solche «Überbleibsel» nennt man in der Biologie rudimentäre Organe.

### Mit dem Alter nehmen Rückenprobleme zu

Nicht unbedingt. Die Lebensjahre sind nicht entscheidend für Rückenschmerzen: Heute klagen auch immer mehr Kinder und Jugendliche über Beschwerden. Zu den Gründen zählen insbesondere der Bewegungsmangel – als Folge von langem Sitzen und starkem Übergewicht – sowie grosser Stress.



### Bloss keine schweren Lasten aufheben!

Das stimmt nur, wenn man den Katzenbuckel macht. Gehen Sie stattdessen mit geradem Rücken in die Hocke und heben Sie in dieser Position die Last hoch. So lastet das Gewicht auf den Oberbeinen statt auf dem Rücken. Und stärken Sie regelmässig Ihre Rückenmuskulatur durch Krafttraining.



### Bei Rückenbeschwerden muss man röntgen

Irrtum. Die häufigste Ursache für Rückenprobleme sind Muskelverspannungen, und die sind auf Röntgen- oder MRI-Bildern nicht sichtbar. Degenerative Veränderungen an Bandscheibe und Wirbeln hingegen



sieht man in diesen bildgebenden Verfahren. Doch verursachen sie wiederum nicht immer Schmerzen.

### Je stärker der Schmerz, umso schlimmer die Diagnose

Dem ist nicht so. Es gibt oft Rückenschmerzen, die nicht auf die Schädigung von Gewebe zurückzuführen sind. Umgekehrt verursachen etwa Abnutzungen an Bandscheiben und Wirbeln häufig keine Schmerzen. Rückenbeschwerden können zermürend sein



und einschränken. Doch in den wenigsten Fällen liegt ihnen eine schlimme Erkrankung zugrunde.

### Der Schneidersitz ist gesund

Jein. Die typische Sitzposition im Yoga oder in der Meditation ist zwar gesund, aber nur, wenn man sie nicht allzu lange und vor allem richtig macht. Die Hüfte etwa sollte höher sein als die Knie, sonst drückt die Position auf den Meniskus. Für den Schneidersitz braucht es gut geöffnete Hüften.



Falls Sie Mühe damit haben, setzen sich auf ein Kissen – oder meditieren Sie auf einem Stuhl.

### Schwangere leiden oft unter Kreuzschmerzen

Richtig. Es gibt verschiedene Gründe dafür. Einerseits lockert die hormonelle Umstellung Gewebe und Bänder in der Kreuzgegend, was die Stabilität des Rückens mindert. Andererseits fallen viele Frauen ins Hohlkreuz, um



das Gewicht des Bauches abzufedern. Auch Vor- und Frühwehen können zu Rückenschmerzen führen. ●



# Dagegen ist ein Kraut gewachsen

## Diese Heilpflanzen lindern Entzündungen und lösen Verspannungen im Rücken.

TIPPS



### Chili

Capsaicin sorgt für die Schärfe der Pflanze. Der Wirkstoff fördert die Durchblutung im Körper und die Ausschüttung von Endorphinen. Diese lindern Schmerzen.

**Anwendung:** Es gibt spezielle Cremes oder Rückenpflaster mit dem Chiliextrakt. Oder man reibt Chiliöl ein. Aber Vorsicht vor Verbrennungen! Am besten, Sie reiben das Öl mit Wegwerfhandschuhen ein.

### Heublumen

Heublumen sind eine Mischung aus getrockneten Blüten, Samen, Blättern und Grasstängeln. Ihre Inhaltsstoffe helfen etwa gegen Ischiasschmerzen.

**Anwendung:** Im Handel gibt es getrocknete Heublumen in loser Form fürs Bad oder für Wickel – oder Heublumen-Säckchen. Man lässt sie im Wasserdampf ziehen und legt sie auf die schmerzende Stelle.

### Brennnessel

Die Grosse Brennnessel hilft unter anderem gegen Arthrose und rheumatische Beschwerden. Die Inhaltsstoffe fördern die Durchblutung und lösen so Entzündungen im Bewegungsapparat.

**Anwendung:** Gegen Arthrose verwendet man vor allem die Blätter. Brennnessel-Präparate gibt es in Form von Pflanzensäften, Tee, Dragees oder Kapseln.

### Arnika

Die Stoffe dieses uralten Wundermittels wirken gegen die verspannte Rückenmuskulatur und hemmen Entzündungen.

**Anwendung:** Für die Medizin verwendet man die frischen oder trockenen Blüten der Pflanze. Arnika gibt es in Form von Salben, Cremes, Gels, Ölen und Tinkturen. Sie können sie direkt auf die Haut auftragen. Arnika-Kügelchen wirken schnell bei akuten Schmerzen, etwa bei Zerrungen.



### Johanniskraut

Das pflanzliche Antidepressivum kann auch Rückenschmerzen psychischen Ursprungs bekämpfen. Bei Stress baut der Körper Glückshormone ab. Johanniskraut wirkt diesem Prozess entgegen.

**Anwendung:** Die Heilpflanze gibt es in Form eines roten Massageöls. Es erwärmt die Muskulatur, entspannt sie und beruhigt die Nerven. Nach der Massage Sonnenlicht meiden (Gefahr von Hautreaktionen).



### Weidenrinde

Schon im Altertum verwendete man die Rinde der Weide gegen chronische Rückenschmerzen. Die darin enthaltenen Substanzen wirken entzündungshemmend und fiebersenkend.

**Anwendung:** Weidenrinde lässt sich als Tinktur auftragen oder in getrockneter Form ins warme Bad geben. Oder Sie trinken mehrmals täglich eine Tasse Weidenrindentee. In der Apotheke gibts den Extrakt zum Aufgüssen.



TIPPS

→ Fragen Sie in der Apotheke nach der jeweiligen Dosierung. Viele weitere Heilkräuter finden Sie auf [helsana.ch/kraeuter](http://helsana.ch/kraeuter).

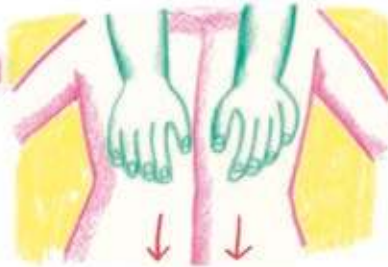


## Richtig massiert

Sie hilft gegen Verspannungen, durchblutet und setzt Glückshormone frei: die klassische Rückenmassage und ihre fünf Handgriffe.



**Vorbereitung:** Achten Sie auf eine passende Unterlage und schonende Körperposition. Fragen Sie die Person nach Verspannungen und der gewünschten Druckintensität.



**Streichen (Effleurage):** Hände wärmen und etwas Massageöl auf dem Rücken verteilen. Die streichende Massage ist die sanfteste Methode und eignet sich zum Einstieg oder zur Erholung der Muskulatur zwischendurch.



**Kneten (Petrissage):** Mit den Fingern oder der ganzen Hand Haut und Muskeln massieren und kneten. Bei verspannten Stellen etwas sanfter starten. So wird das Gewebe gelockert und besser durchblutet.



**Reibung (Friktion):** Vorsichtig und in kleinen, kreisenden Bewegungen die Haut sowie die darunterliegenden Muskeln reiben. Dazu die Fingerspitzen oder die Handballen einsetzen.



**Klopfen (Tapotement):** Mit der Handkante, der hohlen Hand oder den Fingern verhärtete Rückenmuskeln durch Klopfbewegungen lösen.



**Zittern (Vibration):** Durch rasche Hin-und-Her-Bewegungen der Fingerspitzen oder der flachen Hand die Muskulatur zum Erzittern bringen und so lockern. Vorzugsweise gegen Ende der Massage.

### Rücken selbst behandeln

Eine Selbstmassage lindert Verspannungen und lokale Muskelverhärtungen, sogenannte Triggerpunkte. Sie kann auch vorbeugend wirken. Folgende Hilfsmittel eignen sich dafür:



**Massageball:** Für kreisende Druckmassage im Liegen oder an der Wand stehend einsetzen.



**Faszienrolle:** Mit der gewünschten Muskelpartie auf die Rolle aus Hartschaum liegen und über den Muskel rollen.



**Akupressur-Matte:** Matte auf weicher Unterlage (Matratze) verwenden und mit Kleidung darauf liegen (schonende Variante für Anfänger).

#### Don'ts

- Nie ohne Öl oder Creme
- Nicht zu stark drücken
- Nie direkt auf Wirbelsäule oder anderen Knochen
- Nie bei heftigen und akuten Rückenschmerzen
- Nie bei Schwangeren



## Viel Rückgrat

Gequetscht, operiert – oder ausserordentlich stark. Drei beeindruckende Rückengeschichten.



Der Staubsauger ist für sie ein Leichtgewicht. Roswitha Leutenegger an ihrem Arbeitsort in Zollikon (ZH).

### Roswitha Leutenegger, 57, braucht einen starken Rücken

«Ich hebe alles, und mein Rücken schmerzt nie. Ich achte darauf, dass ich dabei in die Knie gehe und die schweren Dinge nahe an den Körper nehme. Viele Menschen lupfen falsch, das sehe ich oft. Dabei sollte man wirklich aufpassen. Man hat nur einen Rücken.

Seit ich vor achtzehn Jahren meinen Job bei der Sammelstelle Zollikon begonnen habe, trage ich bei der Arbeit einen Gewichtsgurt für Gewichtheber. Mein Mann hat ihn mir damals geschenkt. Der Gurt ist super, er unterstützt meine Wirbelsäule.

Mit dem Gurt habe ich keine Angst, Schweres zu heben. Bei enorm schweren Dingen helfen die Kunden mit, oder ich frage jemanden. Dann hieven wir zum Beispiel gemeinsam das grosse Sofa in die Mulde. Die Mulde drückt alles zusammen, zweiundzwanzig Tonnen Kraft hat sie.

In den letzten Jahren begannen die Leute, immer mehr auszumisten – und seit dem Lockdown noch sehr viel mehr. Unglaublich, wie viel weggeworfen wird! All die Kartons und die riesigen elektronischen Geräte.

Ich liebe meinen Job und habe flotte Kunden. Sie kommen gerne, auch die Kinder. Ich muss aber stets kontrollieren: Nicht, dass sich noch Batterien, Metall oder Giftsachen in Koffern und Säcken befinden. Den Kindern, die ihren Eltern beim Entsorgen geholfen haben, gebe ich ein Bonbon.

Fit bin ich seit meiner Kindheit. Ich bin es gewohnt anzupacken und habe immer schon im Garten geholfen. Heute habe ich einen eigenen grossen Schrebergarten. Mit meinem Mann gehe ich oft walken. Um gesund zu bleiben, trinke ich jeden Morgen einen frisch gepressten Zitronensaft. Ich nehme Kalzium für die Knochen, Weizenkeimkapseln und Lebertran-saft. Alle in meiner Familie wurden bisher über neunzig. Ich habe also die besten Aussichten.»

**«Mit dem Gurt habe ich keine Angst, Schweres zu heben.»**

**Patrick Redl Wehrli, 52,  
operiert wegen  
Bandscheibenvorfall**

«Schmerzen im Rücken hatte ich schon länger. Mit Physiotherapie und Massagen versuchte ich, sie in den Griff zu kriegen. Doch Fussball spielte ich weiter. Auf das Tschutzen und die Matches wollte ich nicht verzichten.

In den Winterferien vor zehn Jahren ging dann plötzlich nichts mehr: Ich hatte das gesamte Gepäck der Familie geschleppt und litt danach unter höllischen Schmerzen. Tags darauf konnte ich kaum mehr aufstehen. Sanitäter mussten mich beim Berghaus, wo wir wohnten, holen und mit einem Rettungsschlitten runter in die Lenzerheide fahren. Erst gings zum Arzt, dann im Krankenauto nach Chur ins Spital.

Der behandelnde Arzt drängte auf eine sofortige Operation. Andernfalls würde ich wohl in wenigen Stunden gelähmt sein. Ich war geschockt. Doch mir blieb keine Wahl.

Die Operation verlief gut. Der Arzt entfernte den liquiden Bandscheibenkern, versteift wurde nichts. Vier Tage blieb ich im Spital. Danach begann ich

**«Ich achte  
darauf, dass ich  
in Bewegung  
bleibe und mein  
Körpergewicht  
halte.»**

wieder zu arbeiten, so gut es eben ging. Eigentlich wäre man nach einer solchen Operation für mehrere Wochen krankgeschrieben. Doch als selbständiger Grafiker, Illustrator und Sprayer konnte ich mir das nicht leisten. Meine Ausfallversicherung bezahlt erst nach zwei Monaten. Also arbeitete ich an einem Stehpult, und nach dreissig Minuten legte ich mich jeweils kurz hin.

Es dauerte zwei Jahre, bis ich wieder auf dem Damm war. Seither geht es mir gut. Ich achte darauf, dass ich in Bewegung bleibe, mein Körpergewicht halte und nichts Schweres hebe. Ich mache regelmässig Pilates, spiele Tennis und gehe rennen. Fussball hingegen spiele ich nicht mehr.»



Musste notfallmässig operiert werden: Künstler Patrick Redl Wehrli in seinem Atelier.





Karl Emmenegger machte Sport auf Spitzenniveau, bis ihn ein Autounfall aus seinem bisherigen Leben riss.

**Karl Emmenegger, 69,  
durch einen Unfall  
querschnittgelähmt**

«Ein Sekundenschlaf im Auto hat mein Leben verändert. Ich war siebenundzwanzig Jahre alt, Maschineningenieurstudent, Kunstflieger, Nati-A-Handballer – und auf einen Schlag vom zwölften Rückenwirbel an abwärts gelähmt. Durch den Unfall verlor ich vieles, was mir im Leben wichtig gewesen war. Zum Glück hatte ich ein sensationelles Umfeld.

Der verletzte Wirbel war leider nur gequetscht und nicht gebrochen, was die Behandlung um einiges komplexer machte. Heute würde man operieren, damals wagte man es noch nicht. Stattdessen hängte man mir während zwei Monaten Gewichte an Kopf und Beine. Die Ärzte versuchten so, den gequetschten Wirbel wieder aufzurichten, was aber nicht komplett gelang. Es war eine Tortur. Auch die Reha danach war hart.

**«Zum Glück  
hatte ich ein  
sensationelles  
Umfeld.»**

Es dauerte fünf Jahre, bis ich den Rollstuhl und mein neues Leben akzeptieren konnte. In die Ferien fuhr ich das erste Mal nach zehn Jahren. Davor hatte ich keine Lust dazu. Was wollte ich an den Strand und anderen beim Beachvolleyballspielen zusehen? Gelitten habe ich auch unter meiner fehlenden Sexualität. Das war für mich lange Zeit der Horror. Es hat mich fast verrissen. Ich musste knapp fünfzig Jahre alt werden, um meine Männlichkeit neu zu finden. Damals lernte ich meine heutige Frau kennen.

Ich habe enormes Glück mit meinem Körper. Ich litt nie unter Phantomschmerzen oder

Druckstellen. Aber auch sonst hatte ich Glück.

Nach dem Unfall musste ich mich beruflich neu orientieren. Ich hatte nicht vor, von der IV zu leben. Doch Menschen wie ich, die ihr Leben neu aufbauen wollten, wurden damals zu wenig unterstützt. In der Reha wurde ich nur oberflächlich beraten. Der Begriff Karriere existierte im IV-Gesetz schon gar nicht.

In der Reha hatte ich den Arzt Guido Zäch kennengelernt. Als er 1989 das Paraplegiker-Zentrum Nottwil plante, erzählte ich ihm, dass man die Berufsberatung für uns Rollstuhlfahrer verbessern müsse, und entwickelte ein Konzept. Er machte mich daraufhin kurzerhand zum Chef Berufsbildung seines neuen Zentrums.

Dabei war ich gar kein Berufsberater! Doch Zäch ermutigte mich, einer zu werden. Es war ein Glück, dass ich diese Ausbildung machen konnte. Die folgenden fünfundzwanzig Jahre wurden eine tolle Zeit. Bis zu meiner Pensionierung betreute ich rund zweitausend Menschen. Ich konnte immer wieder sehen, welche unglaublichen Ressourcen wir Menschen haben. Wichtig dabei ist: Um

eine Situation verändern zu können, muss man daran glauben und eine Vision von der Zukunft haben.

Als Paraplegiker habe ich in all den Jahren enorme gesellschaftliche Fortschritte miterlebt. Die Gesellschaft gibt uns heute eine Chance. Ich bin riesig stolz darauf, einen kleinen Teil dazu beigetragen zu haben. Rückblickend kann ich sagen: Ich habe ein absolut fantastisches Leben gehabt.» ●



Blickt glücklich auf sein Leben und seine berufliche Laufbahn zurück:  
Karl Emmenegger am Ufer des Sempachersees.



## A

### Atlas

Der Atlas ist der oberste Halswirbel und trägt unseren Schädel. Sein Namensgeber stammt aus der griechischen Mythologie. Der Titan Atlas trug den Erdball auf seinen Schultern, so wie unser Halswirbel den Schädel.

### Autochthone Rückenmuskulatur

Sie besteht aus tief liegenden Muskeln, die die Wirbelsäule stabilisieren und aufrecht halten. Sie werden auch ortsständige oder primäre Muskeln genannt. In ihrer Gesamtheit bezeichnet man die Muskelgruppe als autochthone Rückenmuskulatur (Musculus erector spinae).

## D

### Discus intervertebralis

So lautet der lateinische Fachbegriff für Bandscheibe. Hernie bezeichnet einen Durchbruch oder Vorfall. Daher wird ein Bandscheibenvorfall auch → Diskushernie genannt.

### Diskushernie

Hauptursache des Bandscheibenvorfalls ist die degenerativ bedingte Veränderung der Bandscheibe. Treten Symptome auf, leiden Betroffene unter anderem an ausstrahlenden Schmerzen ins

Bein oder Gesäss oder sogar an Lähmungen einzelner Muskeln.

## E

### Endoskop

Es handelt sich dabei um ein schlauchförmiges medizinisches Instrument mit einer Kamera. Bei der Operation führt die Ärztin oder der Arzt das Gerät durch kleine Schnitte ein. So kann etwa ein Bandscheibenvorfall minimalinvasiv behandelt werden.

## F

### Failed Back Surgery Syndrom

Chirurgen verwenden diesen Begriff, wenn nach mehreren Rückenoperationen die Schmerzen weiterhin bestehen.

### Frozen Shoulder

Die Schultersteife oder adhäsive Kapsulitis ist eine entzündliche Erkrankung der Gelenkschleimhaut und Gelenkkapsel. Sie geht mit starken Schmerzen einher, oft begleitet von einer erheblichen Einschränkung der Schulterbeweglichkeit.

## K

### Kreuzbein

Der zweitunterste Abschnitt der Wirbelsäule ist das Kreuzbein. Die fünf Kreuzbeinwirbel

verwachsen jeweils zu einem starren, keilförmigen Knochen. Das Kreuzbein bildet mit den Beckenschaukeln das Becken und überträgt die Last vom Rumpf auf die Oberschenkel.

### Kyphose

So heisst die nach hinten gekrümmte Wirbelsäule im Brust- und Kreuzbeinbereich. Bei einer krankhaften Verstärkung, der Hyperkyphose, kann ein Rundrücken oder Buckel entstehen. Das Gegenteil der Kyphose ist die → Lordose.

## L

### Lordose

Die Lordose ist eine natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach vorne im Bereich der Hals- und Lendenwirbelsäule. Die verminderte Ausprägung, die Hypolordose, kann dazu führen, dass Betroffene zum Beispiel nicht mehr aufrecht gehen können. Das Gegenteil der Lordose ist die → Kyphose.

## M

### Muskuläre Dysbalance

Muskeln arbeiten immer paarweise als Spieler und Gegenspieler zusammen. Wird eine Muskelgruppe übermässig beansprucht und der Gegenspieler vernach-

lässigt, entsteht ein Ungleichgewicht. Haltung und Statik verändern sich. Ursache sind beispielsweise Haltungsfehler oder Deformitäten wie Skoliose.

## O

### Oberflächliche Rückenmuskulatur

So nennt man die Muskulatur, die hinter den tiefen Rückenmuskeln liegt und diese unterstützt. Sie wird auch als nicht-autochthone, allochthone, eingewanderte oder sekundäre Rückenmuskulatur bezeichnet.

### Osteopenie

Die Knochen beginnen dabei, an Festigkeit zu verlieren, es entstehen aber noch keine Brüche. Osteopenie ist eine mögliche, aber nicht zwingende Vorstufe der → Osteoporose. Mangelernährung kann eine von vielen Ursachen sein.

### Osteoporose

Diese Erkrankung baut im ganzen Skelett Knochensubstanz ab. Die Knochen werden porös, instabil und dadurch brüchiger. Osteoporose betrifft überwiegend ältere Menschen, mehrheitlich Frauen.

## P

### Paraplegie

Bei Paraplegikern ist je nach Lähmungshöhe die untere Körperhälfte von der Querschnittläh-

mung betroffen. Von Tetraplegie spricht man, wenn auch die Arme betroffen sind.

### Phasische Muskulatur

Diese Skelettmuskeln sind verantwortlich für die Dynamik, also die Bewegungsfunktion.

## Q

### Querschnittlähmung

Ist das Rückenmark beschädigt, kann es zu Lähmungen in Beinen und Armen kommen. Diese sind abhängig von der Höhe der Schädigung im Rückenmark. Menschen mit einer Querschnittlähmung nennt man Paraplegiker oder Tetraplegiker.

## S

### Spinalnerven

Im Wirbelkanal des Rückenmarks liegen die Spinalnerven. Sie treten links und rechts seitlich zwischen den Wirbeln aus dem Kanal aus. Wir haben einunddreissig solcher Nervenpaare. Sie sind jeweils für einen bestimmten Körperabschnitt zuständig.

### Steissbein

Das Steissbein ist der unterste Abschnitt der Wirbelsäule. Es besteht aus vier bis fünf Wirbeln, die meist zu einem Knochen verwachsen sind. Daran befestigt sind Muskeln, Sehnen und Bänder des Beckens.

## T

### Tonische Muskulatur

Sie hat im Gegensatz zur phasischen Muskulatur vorwiegend eine Haltefunktion. Dank der tonischen Muskulatur können wir aufrecht stehen.

### Tonus

Der Muskeltonus ist der Spannungszustand eines Muskels. Er bleibt auch in Ruhe aufrechterhalten und variiert je nach Anspannung des Muskels.

## V

### Vertebra

Dies ist die lateinische Bezeichnung für Wirbel. Die Wirbel sind die knöchernen Grundelemente der Wirbelsäule. Sie bestehen aus einem Wirbelkörper und einem Wirbelbogen mit seinen Fortsätzen und Gelenken.

## W

### Weichteile

Zu den Weichteilen zählen alle nicht knöchernen Strukturen des Körpers wie Muskeln, Sehnen, Bänder, Schleimbeutel, Fettgewebe, Bindegewebe, Nerven und Gefässe.

### Wirbelkanal

Jeder Wirbel hat ein Wirbelloch. Liegen alle Wirbel übereinander, bilden die Löcher den Wirbelkanal. Darin befinden sich das Rückenmark bzw. die Nerven.

# Ratgeber nachbestellen

Haben Sie schon alle unsere Ratgeber?  
Verpasste Ausgaben können Sie gerne  
kostenlos nachbestellen.



01: Stress  
02: Kalorien  
03: Atmung

04: Schlaf  
05: Muskeln  
06: Herz

07: Darm  
08: Erste Hilfe  
09: Rücken

Füllen Sie einfach das Bestellformular auf unserer  
Website aus. Wir senden Ihnen die Ratgeber zu.

→ [helsana.ch/ratgeber](https://helsana.ch/ratgeber)



## Impressum

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Beilage zum Kundenmagazin «Aktuell»;  
**Verlag:** Helsana Versicherungen AG **Redaktion:** «Aktuell/Ratgeber», Postfach,  
8081 Zürich, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch) **Gesamtverantwortung:** Claudia Wyss, Carmen  
Schmidli **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Textchefin:** Daniela Diener **Redaktion:**  
Lara Brunner, Olivia Goricanec-Sedlak, Diana Knecht, Karin Rechsteiner, Daniela Schori  
**Realisation:** Helsana Versicherungen AG **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich  
(externe Beratung: Rainer Brenner) **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG  
**Druck:** Stämpfli AG, Bern **Zustellung:** Änderungen bitte dem Kundendienst melden:  
0844 80 81 82 oder [helsana.ch/kontakt](https://helsana.ch/kontakt); Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder  
unvollständige Informationen ab.

©Helsana, 2021. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.  
**Bildnachweise:** Luigi Olivadoti: Illustration Getty Images / Toronto Star Archives: S.24–25  
Getty Images / Steve Smith: S. 26 KEYSTONE / Georgios Kefalas: S.27 PjrStudio / Alamy  
Stock Foto: S. 28 Aflo Co. Ltd. / Alamy Stock Foto / Nippon News: S. 29 All Star Picture  
Library / Alamy Stock Foto: S. 30 KEYSTONE / MAGNUM PHOTOS / Elliott Erwitz: S. 31  
bpb / Hamburger Kunsthalle / Elke Walford: S. 32 imago images / Roland Mühlanger: S.33  
Anja Wille-Schori: S. 50–51 Anne Morgenstern: S. 54–61



gedruckt in der  
schweiz



# Sitzen Sie schon wieder?