



medi

Rückenschmerzen durch Stress

Ursachen und Hilfe für Betroffene

Deutschland hat Rücken

Fast jeder zweite Bundesbürger hat im Jahr 2015 wegen einer Erkrankung der Wirbelsäule und des Rückens eine Arztpraxis aufgesucht. In konkreten Zahlen bedeutet das: 36,7 Millionen Patienten haben hierzulande Rückenschmerzen. Davon leiden 22,1 Millionen an einer Erkrankung der Wirbelsäule und des Rückens. Das geht aus einer aktuellen Statistik der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV)¹ zum Aufkommen sogenannter Volkskrankheiten hervor. Damit sind und bleiben Rückenschmerzen die Nummer eins der Krankheiten in Deutschland.

Kein Wunder, dass Arbeitnehmer wegen keiner anderen Krankheit so oft im Job fehlen. Laut „Gesundheitsreport 2016 – Gesundheit zwischen Beruf und Familie“ der Techniker Krankenkasse zählen Krankheiten des Muskel-Skelett-Apparates zur zweithäufigsten Diagnose bei Krankschreibungen von Arbeitnehmern. Demnach waren Arbeitnehmer im vergangenen Jahr durchschnittlich drei Tage wegen einer Erkrankung des Bewegungsapparats krankgeschrieben.² Besonders Männer im höheren Erwerbsalter sind betroffen.

Am häufigsten leidet laut „Stada Gesundheitsreport 2016“ die Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen unter Wirbelsäulenerkrankungen.³

Erstaunlich ist jedoch, dass nur wenige Rückenschmerzen auf eine krankhafte körperliche Veränderung zurückzuführen sind. Meist sind Stress im Berufsalltag, falsche Belastung und Bewegungsmangel dafür verantwortlich, dass der Rücken schmerzt.³

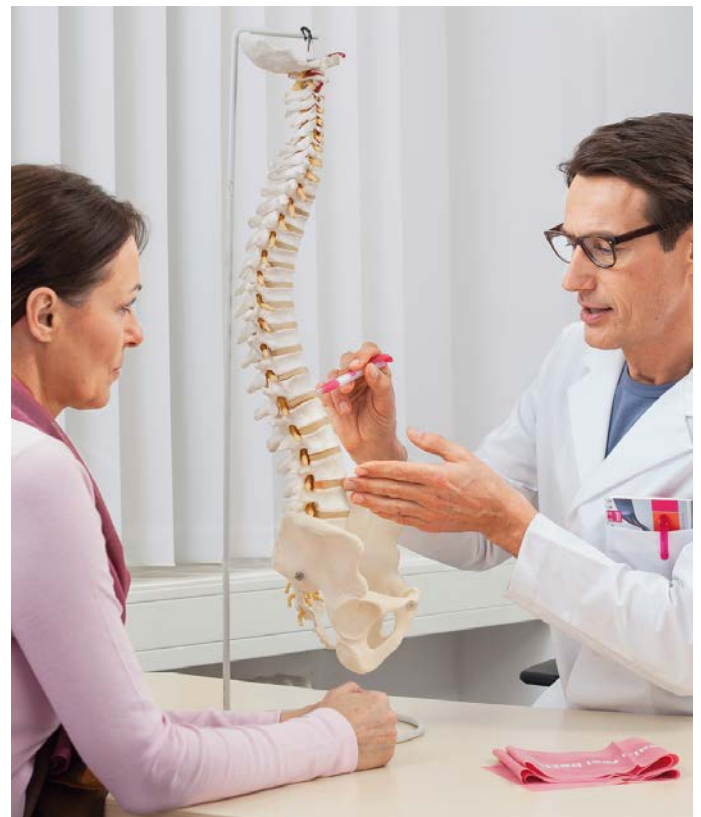
Die Anatomie des Rückens

Rückenschmerzen entstehen in der Regel durch strapazierte Muskeln und Bänder oder durch den Verschleiß der Wirbelsäule und der Bandscheiben. Um das genauer zu verstehen, lohnt sich ein Blick auf die Anatomie des Rückens.

Die Wirbelsäule⁴ hat eine doppelte S-Form: Im Hals- und Lendenbereich ist sie nach vorne gewölbt (Lordose), im Brust- und Kreuz-Steißbeinbereich nach hinten (Kyphose). Sie besteht aus 24 Wirbelkörpern, die über 23 Bandscheiben beweglich miteinander verbunden sind. Darüber hinaus zählen zur Wirbelsäule noch das Kreuz- und Steißbein, die aus acht bis zehn miteinander verwachsenen Wirbeln bestehen. Die spezielle Form der Wirbelsäule dient dazu, Belastungen abzufedern, die beim aufrechten Gang entstehen.

Am Rücken verlaufen außerdem ein vorderes und ein hinteres Längsband entlang der Wirbelsäule. Sie gewährleisten die Stabilität und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Sechs Bänder beziehungsweise Bandsysteme sorgen ebenfalls für eine stabile und bewegliche Wirbelsäule. Unterstützt werden sie dabei durch die zahlreichen Rückenmuskeln.

Es gibt eine oberflächlich gelegene Rumpfmuskulatur und eine tieferliegende (autochthone) Rückenmuskulatur. Letztere setzt direkt an der Wirbelsäule an und hält diese aufrecht. Weiterhin ergänzt und unterstützt die Bauchmuskulatur die Rücken- und Rumpfmuskulatur bei der Bewegung und Haltung. Die Bauchmuskeln sind ein wichtiger Gegenspieler der tieferliegenden Rückenmuskulatur.



Spezifische oder unspezifische Rückenschmerzen?

Bei Überbelastung der Sehnen, Muskeln und Bänder spricht man von unspezifischen Rückenschmerzen. Entstehen die Schmerzen durch Erkrankungen der Wirbelsäule, sind sie spezifisch.

Spezifische Rückenschmerzen

Rückenschmerzen bei Erkrankungen oder Verformungen der Wirbelsäule, bei bestimmten entzündlichen Muskel- und Bindegewebskrankheiten oder anderen Erkrankungen werden spezifisch genannt. Zu den spezifischen Rückenerkrankungen zählen beispielsweise Bandscheibenvorfälle, das ISG-Syndrom, Arthrose, chronische Gelenkentzündungen oder Osteoporose. Gemeinsam ist allen spezifischen Rückenschmerzen, dass sie einen bestimmten körperlichen Auslöser haben.

Unspezifische Rückenschmerzen⁵

Unspezifische Rückenschmerzen plagen häufig die Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen. Die häufigste Ursache sind Muskelverspannungen. Verantwortlich dafür ist in der Regel eine sitzende berufliche Tätigkeit. Auch das Heben und Tragen schwerer Lasten, übertriebener Sport oder Bewegungsmangel im Alltag können zu Schmerzen im Rücken führen. Tatsächlich gelten etwa 85 Prozent⁶ aller Rückenschmerzen als unspezifisch, das heißt, die Ärzte finden keine Ursache für den Schmerz im Bewegungsapparat.

Auswirkung von Stress auf die Rückengesundheit

Psychische Belastungen wie Stress am Arbeitsplatz oder Streit mit dem Partner können bewirken, dass sich im Körper Spannung aufbaut. Die Muskulatur verliert dadurch ihre normale Dehnbarkeit, verhärtet sich und schmerzt. Ein Teufelskreis aus Stress, Verspannung und Schmerzen entsteht.

„Die Gesundheit von Körper und Seele hängt eng miteinander zusammen. Neben einer Erkrankung der Wirbelsäule können auch psychische Faktoren die Ursache für Rückenschmerzen sein. Leistungsdruck im Job, lange Arbeitszeiten und wenig Entspannung im Alltag führen häufig zu Muskelverspannungen, die sich dauerhaft auf die Rückengesundheit auswirken können.“

Frank Schulte, Physiotherapeut

Aber was genau ist eigentlich Stress? Im Allgemeinen gilt Stress als eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf Anspannung, Druck oder Veränderung, die ihren Ursprung in der Steinzeit hat. Evolutionsbiologisch ist Stress also eine Alarmreaktion auf plötzliche Gefahrensituationen, mit dem Ziel, das eigene Überleben zu sichern.

Die Reaktion unseres Körpers auf Stress verläuft im Wesentlichen in drei Phasen:

1. **Alarmphase:** Entsteht eine Stress-Situation, schüttet der Körper die Hormone Adrenalin und Cortisol aus. Dadurch werden körpereigene Ressourcen aktiviert, die einen Menschen evolutionsbiologisch in die Lage versetzen, zu kämpfen oder zu fliehen. Die Folge: beschleunigte Atmung, erhöhter Blutzuckerspiegel, Anstieg von Herzschlag und Blutdruck.
2. **Widerstandsphase:** Jetzt ist die Stressreaktion auf maximalem Niveau. Der Körper mobilisiert Widerstandskräfte, um den hohen Energieverbrauch zu senken. In dieser zweiten Phase ziehen sich die Bronchien wieder zusammen

- und es kommt zu vermehrtem Speichelfluss. Außerdem wird die Magen-, Darm- und Blasen-Tätigkeit angeregt.
3. **Erschöpfungsphase:** Nun sind die körperlichen Ressourcen aufgebraucht, die Leistungsfähigkeit wird stark beeinträchtigt und der Widerstand bricht zusammen. Das Immunsystem wird geschwächt und die Anfälligkeit für Infekte steigt. Es kann zum Burnout-Syndrom kommen.

Der Mediziner Hans Selye⁷ unterscheidet zwei Arten von Stress: Eustress (positiver Stress) und Distress (negativer Stress). Eustress führt zu einem Gefühl der gesteigerten Lebensfreude und des Wohlbefindens. Distress dagegen wirkt sich negativ auf unsere körperliche und seelische Gesundheit aus. Wenn wir von Stress sprechen, reden wir in der Regel von Distress, also negativem Stress. Insbesondere Menschen, die unter hohem Leistungsdruck stehen und sehr engagiert ihrem Job nachgehen, sind davon betroffen. Die Folge: Sie leiden häufig an stressbedingten Rückenschmerzen.



Auswirkungen auf Psyche und Lebensqualität

Ein Zusammenhang zwischen Rückenschmerz und Depression gilt als erwiesen.⁵ Leben Patienten ständig in der Angst, dass die Schmerzen schlimmer werden, nehmen sie eine Schonhaltung ein. Dadurch wird der Körper schwächer, die Koordinationsfähigkeit nimmt ab, das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Knochen wird schlechter. Schonung wiederum kann auch zu einem ängstlichen Verhalten führen, durch das sich die Betroffenen aus dem gesellschaftlichen

Leben zurückziehen. Laut „Stada Gesundheitsreport 2016“⁸ verzichtet jeder fünfte bei Rückenschmerzen auf bestimmte Freizeitaktivitäten. 30 Prozent der Betroffenen schlafen aufgrund von Schmerzen im Bewegungsapparat schlecht. Andersherum reagieren manche Menschen erst auf den Schmerz, wenn dieser nicht mehr zu ertragen ist. Beides führt neben der starken körperlichen Beeinträchtigung auch zu einer verminderten Lebensqualität.

Selbsthilfe bei Rückenschmerzen

Was vielen Menschen nicht bewusst ist: Oft lassen sich Rückenschmerzen bereits im Vorfeld durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivitäten vorbeugen. So bekommen Betroffene insbesondere Rückenschmerzen im Zusammenhang mit Übergewicht gut in den Griff. Autogenes Training, Yoga oder Massagen tragen außerdem dazu bei, Stress abzubauen und den Körper zu entspannen. Dazu Dr. med. Johannes Wimmer, Arzt am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf⁷: „Viele Arten von Rückenschmerzen wären mit Prävention zu verhindern. Dass sich so viele Menschen vorbeugend nicht zu Bewegung und sportlichen Aktivitäten aufrufen können, ist nachzuvollziehen, aber dennoch erschreckend. Vermutlich unterschätzen sie, solange sie gesund sind, immer noch die Auswirkungen, die Rückenschmerzen auch langfristig auf Körper und Geist haben können.“ Weiterhin kann auch die Anschaffung ergonomischer Büromöbel (dynamische Bürostühle und höhenverstellbare Schreibtische) dabei helfen, Muskelverspannungen vorzubeugen.

Hier erfahren Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch perfekt einrichten, um Rückenschmerzen zu vermeiden oder zu lindern (Link: <http://www1.medi.de/ergonomischer-arbeitsplatz>).



Physiotherapeut Frank Schulte gibt zehn einfache Tipps, wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen können und was bei Rückenschmerzen hilft:

Rückenschmerzen: Das können Sie selbst tun

- Richtig bücken, heben und tragen
- Bewegung und Sport
- Spezielle Übungen bei Rückenschmerzen
- Schonhaltungen vermeiden
- Einen ergonomischen Arbeitsplatz einrichten
- Entspannungsübungen und Meditation
- Wärmeanwendungen mit Körnerkissen oder Wärmflasche
- Wohltuende Massagen
- Ein heißes Bad nehmen

Fazit

Rückenschmerzen werden von vielen Betroffenen häufig erst dann wahrgenommen, wenn sie stärker werden oder über einen längeren Zeitraum anhalten. Dabei sendet der Körper die ersten Signale bereits sehr früh. Achten Sie auf Symptome wie Müdigkeit, verspannte Muskeln oder steife Gelenke.

Durch Ruhe, Entspannungsübungen oder bewährte Hausmittel klingen akute Rückenschmerzen zwar in den meisten Fällen innerhalb weniger Tage von selbst wieder ab, viele Arten von Rückenschmerzen lassen sich mit der richtigen Prävention jedoch schon im Vorfeld vermeiden.

Sie möchten kostenlose Ratgeber zum Thema Rückengesundheit bestellen? Im medi Service-Center beraten wir Sie gerne:
0921 912-750



Weitere Infos:

www.medi.de

medi GmbH & Co. KG
Medicusstr. 1
95448 Bayreuth
Deutschland

Bitte beachten Sie unsere Rechtshinweise unter www.medi.de/haftungsausschluss

Quellenangaben

- 1 KBV-Studie „Fast jeder zweite Deutsche war wegen Rückenschmerzen beim Arzt“
www.kbv.de/html/2016_24723.php (Stand: 24.02.2017)
- 2 Dr. Thomas Grobe, Susanne Steinmann: „TK Gesundheitsreport 2016 – Gesundheit zwischen Beruf und Familie“, 2016, S. 76, 87
- 3 Christian Goertz: „Stada Gesundheitsreport 2016“, 2016, S. 12
- 4 Wirbelsäule, <http://www.harms-spinesurgery.com/src/plugin.php?m=harms.ZUS01D> (Stand: 14.2.2017)
- 5 <http://www.harms-spinesurgery.com/src/plugin.php?m=harms.RUE05D> (Stand: 14.2.2017)
- 7 <https://www.tk.de/tk/gesunder-ruecken/rueckenbeschwerden/ursachen/20620> (Stand 22.02.2017)
- 7 Stress (Eustress/Distress), <http://www.psychologielexikon.com/968-stress> (Stand: 14.2.2017)
- 8 Johannes Wimmer in: Christian Goertz, „Stada Gesundheitsreport2016“. 2016, S. 13