

SOMMERLEIDEN 9 von 10 Österreichern leiden regelmäßig an Rückenschmerzen. Im Sommer sind besonders viele betroffen. Warum das so ist, weiß der Experte!

Sommer, Sonne, Rückenleid! Ausgerechnet jetzt passiert es: Eine unachtsame Bewegung, die Hexe schießt, trifft und ein Schmerz fährt durch den Rücken. Doch wie kommt es, dass wir gerade im Sommer, dann wenn der langersehnte Urlaub naht und der aufgestaute Stress endlich abnimmt, an Rückenschmerzen leiden? „Unpassender kann der Zeitpunkt kaum sein – aus medizinischer Sicht ist die Sache allerdings klar: Nimmt der aufgestaute Stress im Urlaub rapide ab, schaltet unser Organismus einen Gang zurück – wir sind plötzlich anfälliger für Infekte und auch kleinere, körperliche Wehwehen suchen uns schneller heim“, erklärt Prim. Dr. Sascha Sajer, FA für Physikalische Medizin und Rehabilitation und Vorstand der Abteilung für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Evangelischen Krankenhaus in Wien.

Achtung: Klimaanlage!

„Die Klimaanlage erledigt dann meist den Rest. Denn durch die kalte Luft oder einen Zug kühlt die Muskulatur schneller aus, was zu schmerzhaften Verspannungen führen kann“, so der Experte weiter. Für alle die verständlicherweise den- ➔

**RÜCKEN-
SCHMERZEN
IM SOMMER:
DIE FAKTEN!**

**9 VON 10
sind betroffen**

AKTUELLEN UMFRAGEN ZUFOLGE KLAGEN 9 VON 10 BEFRAGTEN AN RÜCKENSCHMERZEN. GERADE WÄHREND DER SOMMERMONATE KOMMT ES VERMEHRT ZU PROBLEMEN.

DEN Rücken entstreszen

RÜCKEN- SCHMERZ – DIE FAKTEN!

URSACHEN

Häufig sind die Ursachen für Rückenschmerz auf organisches Leid zurückzuführen - wie beispielsweise auf Bandscheibenvorfälle, Verspannungen, Überlastung, aber auch Unterforderung, wie langes Sitzen. Ebenso können aber auch psychische Ursachen dem Leid zugrunde liegen. Stress, Depression und andere psychische Belastungen erhöhen den Muskeltonus - die Folge: Verspannungen. Die Verspannung wird so zum organischen Ausdruck psychischen Leids.

GATE-CONTROL-THEORY

Auf ihrem Weg in den Rücken passieren Schmerzimpulse aus der Peripherie eine Umschaltstelle im Rückenmark - das Gate. Dieses Gate fungiert wie eine Kontrollschranke: Der Schmerzimpuls wird aufgehalten oder weitergeleitet. Abhängig davon, wie angespannt ein Mensch auf muskulärer Ebene ist, verstärken sich Schmerzimpulse - die Schranke öffnet sich, der Impuls wird ans Gehirn weitergesendet. Oder: Die Schmerzimpulse werden schwächer und die Schranke bleibt geschlossen.

VOM SYMPTOM ZUR KRANKHEIT

Je nach Einstellung und psychischer Ausgangslage werden Schmerzen unterschiedlich wahrgenommen. Ist man dem Schmerz gegenüber ängstlich eingestellt, wird dieser in den sensorischen frontalen Cortex, den Sitz der Angst, weitergeleitet. Somit beginnt ein Teufelskreis, denn der Schmerz braucht nun keine Ursache mehr, um fortzubestehen. Er wird zur allein stehenden Krankheit - die Medizin spricht von Chronifizierung.

AB WANN ZUM ARZT?

Allgemein lässt sich sagen, wenn starke Rückenschmerzen länger als drei Tage bestehen bleiben, die Schmerzen unaushaltbar sind oder ausstrahlen, sollte ein Arzt konsultiert werden, um schwerwiegende Ursachen auszuschließen. erste Anlaufstelle ist der Hausarzt.

KLIMAANLAGE
Die Klimaanlage sollte mit Bedacht eingestellt werden. Zu niedrige Temperaturen oder Zugluft erhöhen das Risiko für Rückenschmerzen.

RÜCKENFIT Experten nennen Bewegungsmangel als Hauptursache für Rückenleid. Wir verraten, wie Sie sonst noch vorbeugen können und was im Akutfall hilft!

noch nicht auf die heißgeliebte Klimaanlage verzichten möchten, haben wir eine einfache Faustregel parat: Ein Unterschied von höchstens sechs Grad zwischen Innen- und Außentemperatur sollte nicht unterschritten werden. „Besonders wichtig ist es, die Klimaanlage vor dem Zubettgehen auszuschalten. Denn gerade in der Nacht droht unser Körper schnell auszukühlen und ist somit besonders anfällig für Rückenschmerzen.“ Ähnlich verhält es sich übrigens mit Zugluft, die generell meist unterschätzt wird. Gerade das Autofahren bei geöffneten Fenstern nimmt häufig ein schmerzhaftes Ende – denn die Nacken- und Schultermuskulatur reagiert besonders sensibel auf Zug. Deshalb ist es immer – ja, auch im Sommer! – sinnvoll, einen leichten Schal bei sich zu tragen.

Aktiv vorbeugen!

Doch mit Tragen eines Schals ist es nicht getan. Wer Rückenschmerzen gar nicht erst entstehen lassen möchte, sollte aktiv werden und sich bewegen. „Denn die meisten Rückenschmerzen sind auf Bewegungsmangel oder einseitige Belastung der Muskulatur – z. B. bei Computerarbeit – zurückzuführen“, weiß Prim. Sajer. Ideal sind gezielte Krafttrainingseinheiten – z. B. auf instabilen Untergründen (trainiert die autochthone Muskulatur) – und Schwimmen. „Dabei wird die Rückenmuskulatur trainiert, ohne dabei den Rücken selbst zu belasten.“ Und sollte es einen doch mal erwischen, verraten wir die besten Tipps auf diesen Seiten.

PATRICK SCHUSTER ■

DIE 10 BESTEN TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN IM SOMMER

1 > AKTIVBEWEGEN!

Wer an Rückenschmerzen leidet, neigt dazu, sich im Alltag zurückzunehmen. Experten warnen vor jeglicher Schonhaltung – dadurch kommt es zu einseitiger Belastung der Muskulatur, was zu Dysbalancen führt und die Schmerzen sogar intensivieren kann. Ideal ist Schwimmen – der Rücken wird trainiert und dabei kaum belastet!

GEFAHR: KLIMAANLAGE!

Klimaanlagen sollten niemals zu tief eingestellt werden. Ein Unterschied von höchstens sechs Grad zwischen Innen- und Außentemperatur sollte dabei eingehalten werden. In Schlafräumen sollten Klimaanlage und Ventilatoren unbedingt vor dem Schlafengehen ausgeschaltet werden. Verspannungen oder ein Hexenschuss sind sonst vorprogrammiert...

3

4 ZUGLUFT VERMEIDEN

Schlafen bei offenem Fenster und Zugluft beim Autofahren sind angenehm, wenn die Tage immer heißer werden – für den Nacken- und Rückenbereich sind sie allerdings Gift. Vor dem Schlafengehen unbedingt das Fenster schließen. Auch beim Autofahren sollte man auf Zugluft verzichten. Für den Fall der Fälle ist es klug, immer einen leichten Schal dabei zu haben – ja, auch im Sommer...

SMOOTHIE FÜR DEN RÜCKEN

So geht's: 1 Ananas schälen, in Stücke schneiden, mit dem Saft einer halben Zitrone, 4 cm Kurkumawurzel und 10 klein geschnittenen Borretschblättern pürieren – mit zwei Tassen Wasser verrühren und genießen! Das enthaltene Kurkumin und Bromelain wirken entzündungshemmend und die in den Borretschblättern enthaltene Gammalinolen-Säure unterdrückt den Schmerz. Das Beste: erfrischt an heißen Sommertagen!



5 WARM DUSCHEN!

Auch wenn uns im Sommer eher nach einer kalten Dusche zumute ist, ist davon eher abzuraten – vor allem bei akuten Rückenschmerzen. Da ist nämlich genau das Gegenteil optimal: eine heiße Dusche oder ein heißes Bad – 15 Minuten bei rund 40 Grad – entspannen die Muskulatur, lockern diese und lösen so Verspannungen. Rückenschmerzen werden dadurch gelindert.

Getty, iStock, Hersteller

6 LAUT FLUCHEN!

Die Hexe schießt, sie trifft und es schmerzt! Wir versuchen, den schmerzbedingten Aufschrei so gut es geht zu unterdrücken. Ein Fehler: Denn britische Wissenschaftler fanden in Versuchen heraus, dass lautes Fluchen Schmerzen länger tolerierbar macht und auch deren Intensität mindert. Vermutlich aktiviert lautes Fluchen eine Stresssituation – Adrenalin wird ausgeschüttet – welche die Angst vor Schmerzen hemmt und die Schmerzwahrnehmung verändert.

8

7 > IHR LIEBLINGSBILD KANN SCHMERZEN LINDERN!

Ein hübsches Bild kann Schmerzen lindern – diese Erkenntnis ging aus einer Studie der südtalientischen Universität Bari hervor. Und dabei muss es noch nichtmal das Lächeln der Mona Lisa sein. Selbst ein Foto aus dem letzten Sommerurlaub, das Ihnen sehr zu Herzen geht, kann das Rückenleid um bis zu 30 Prozent verringern. So geht's: Einfach ein Foto oder Gemälde, das Ihnen besonders viel bedeutet, 10 bis 15 Minuten intensiv betrachten – Glückshormone, die eine schmerzlindernde Wirkung erzielen, werden ausgeschüttet.



10

6 > SCHMERZ MAL ANDERS!

Dass es im Sommer schnell mal zu Rückenschmerzen kommen kann, wissen wir nun. Doch der Rücken ist auch besonders empfänglich für eine weitere Schmerzsache: Sonnenbrand! Wer die große Fläche seines Rückens der Sonne aussetzt, sollte diesen mit ausreichend Sonnencreme – am besten LSF 50 – schützen!



7 STRESS VERMEIDEN

Wer gestresst in den Sommerurlaub startet, darf sich nicht wundern, wenn der Rücken nicht in Urlaubsstimmung kommt. Denn Stresssituationen sind neben Schreibtischarbeit die häufigsten Auslöser für Rückenschmerzen. Spezielle Yoga- und Pilatesübungen helfen nicht nur den Stress zu reduzieren, sondern können auch gezielt den Rücken stärken und so Schmerzen vorbeugen. Tipp: Sollte es in der Arbeit auch noch so stressig sein, vergessen Sie bitte nicht von Zeit zu Zeit die Position zu wechseln. Stehen Sie ruhig mal für zehn Minuten auf und vertreten Sie sich die Beine!

8 > INVERSIONSTHERAPIE

Die Welt steht Kopf? Bei Rückenschmerzen sollte sie das auch! Denn die Inversionstherapie hat sich bereits im alten Griechenland 400 vor Christus bewährt. Im therapeutischen Rahmen kommen seit den 70er Jahren meist Inversionstische oder -stühle zum Einsatz. Zentraler Effekt des Überkopfhängens ist die Reduktion beziehungsweise die Prävention von Rückenschmerzen. Als Mechanismen kommen dabei vorrangig die Rehydratation der Bandscheiben, die Reduktion von Druck auf die Spinalnerven, sowie die Entspannung überaktiver Muskeln zum Tragen. So bauen Sie sich Ihre eigene Inversionsliege: Das Bett mit zwei dicken Büchern am Fußende des Lattenrosts zur schiefen Ebene machen – zwei bis drei Minuten liegen. Eine US-amerikanische Studie zeigt, dass sich so bei jedem zweiten Patienten bereits nach 10 Sekunden die Beschwerden deutlich verbessern.

Prim. Dr. Sascha Sajer im Talk

Klimaanlage: Gift für den Rücken

Warum treten gerade jetzt im Sommer vermehrt Rückenschmerzen auf?

PRIM. DR. SASCHA SAJER: Dass gerade jetzt, wo es ungünstiger kaum sein kann, zunehmend mehr Leute an Rückenschmerzen leiden, liegt in vielen Fällen am nachlassenden Stress. Dieses Phänomen wird als „Leisure Sickness“ bezeichnet – kaum hat der Urlaub begonnen, sind wir neben einer verringerten Immunabwehr auch anfälliger für kleinere Wehwechen. Die Klimaanlage erledigt dann den Rest: Der Rücken-, Nacken- und Schulterbereich „verkühlt“ sich – Rückenschmerzen sind quasi vorprogrammiert. **Haben die Witterungsverhältnisse selbst auch Einfluss auf unseren Rücken?** **PRIM. DR. SAJER:** Die Wärme während der Sommermonate ist im Grunde genommen sogar gut für den Rücken. Jedoch sind wir durch die Hitze oftmals wenig motiviert, uns zu bewegen, was wiederum schlecht für unseren Rücken ist. Bei besonders empfindlichen Menschen kann alleine der gewitterbedingte Temperaturwechsel zu Beschwerden führen.

Wie kann man seinen Rücken präventiv schützen?

PRIM. DR. SAJER: Regelmäßiges, gezieltes Krafttraining stärkt die Rückenmuskulatur und sorgt für mehr Rumpfstabilität – Schmerzen wird so vorgebeugt. Der ideale Rückensport ist Schwimmen – vor allem Rücken und Kraulen. Hierbei wird die Muskulatur trainiert, der Rücken selbst aber kaum belastet.

Was hilft im Akutfall?

PRIM. DR. SAJER: Bei akutem Rückenleid haben sich Massagen und warme Bäder bewährt. Bei starken Schmerzen können zusätzliche Schmerzmedikamente hilfreich sein. Eine Ruhigstellung ist nur in der akuten Anfangsphase zu empfehlen, da weitere Schonhaltungen die Schmerzen bloß intensivieren würden.

Ab wann zum Arzt?

PRIM. DR. SAJER: Bleiben die Schmerzen über Tage hinweg bestehen, sind von heftiger Intensität, strahlen in die Beine aus oder kommt es Gefühlstörungen in den Beinen, sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

PRIM. DR. SASCHA SAJER, MBA
FA für Physikalische Medizin und Rehabilitation www.ekhwien.at

