

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Allgemeinbevölkerung. Fast jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens zumindest einmal eine Episode von Rückenschmerzen.

In den meisten Fällen handelt es sich um sogenannte unspezifische Rückenschmerzen. Das bedeutet, dass keine eindeutige strukturelle Ursache wie ein Bandscheibenvorfall oder eine Fraktur vorliegt. Häufig spielen muskuläre Verspannungen, Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen eine Rolle.

Typische Beschwerden sind Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, die sich bei Bewegung verstärken können. Manchmal strahlen die Schmerzen in Gesäß oder Beine aus.

Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist Bewegung. Früher wurde häufig Bettruhe empfohlen, heute weiß man jedoch, dass regelmäßige Aktivität meist günstiger ist. Bewegung stärkt die Muskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule.

Auch das Körpergewicht kann eine Rolle spielen. Übergewicht belastet die Wirbelsäule zusätzlich und kann Beschwerden verstärken.

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt außerdem die Gesundheit von Muskeln, Knochen und Bindegewebe. Besonders wichtig sind ausreichend Eiweiß, Vitamin D, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren.

Magnesium spielt eine Rolle bei der Muskelentspannung und kann bei Muskelverspannungen hilfreich sein. Vitamin D ist wichtig für die Knochengesundheit und die Muskelfunktion.

Neben Bewegung und Ernährung können auch Stressreduktion, ergonomische Arbeitsplätze sowie regelmäßige Dehnübungen helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern.