

# Volkskrankheit Rücken

**Interview mit Dr. med. Christoph Eichhorn über Ursachen, Therapien, Prävention und Rehabilitation von Rückenschmerzen.**

**Der niedergelassene Facharzt** für Orthopädie und Rheumatologie ist anerkannter Osteologe DVO mit Schwerpunktsbezeichnung. Seit 2012 ist Eichhorn 1. Vorsitzender des Deutschen Orthopäden- und Unfallchirurgenverbandes (DOV). Im Rahmen seiner langjährigen operativen Tätigkeit in der Wirbelsäulenchirurgie ist er seit 1995 Mitglied der Eurospine Society.

**Herr Dr. Eichhorn, Deutschland hat Rücken – was sind die größten Leiden und warum?**

Die meisten Betroffenen leiden unter unspezifischen Rückenschmerzen. Das lässt sich auch an den Arbeitsunfähigkeitsdiagnosen hierzulande ablesen. Im Gegensatz zu spezifischem Rückenschmerz gibt es dabei keine eindeutigen Hinweise auf eine spezifische Ursache, wie beispielsweise ein Bandscheibenvorfall, Skoliose oder gar eine Fraktur. Bei einem Großteil der Betroffenen sind die Schmerzen auf Bewegungs- und Kraftmangel zurückzuführen. Generell fehlt es heute an Kraft – eine große Anzahl Menschen hat eine unterdurchschnittliche Rückenkraft. Unter anderem deswegen, weil unser Arbeitsumfeld es mit sich bringt, dass wir zu viel und ungünstig sitzen. Auch die psychische Komponente spielt eine



Dr. med. Christoph Eichhorn, Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie

große Rolle bei unspezifischem Rückenschmerz – und zwar als größte, gemeinsame Unbekannte.

**Sogar Kinder und Jugendliche sind zunehmend betroffen – greift die Prävention nicht?**

Auf jeden Fall ist die Wahrnehmung für Beschwerden sowie die Sorge im Umfeld viel größer geworden. Ein tatsächlicher Zuwachs an spezifischen Rückenerkrankungen wie beispielsweise Skoliose, ist nicht zu verzeichnen. Allerdings muss

man auch sagen, dass rückenfördernde Freizeitaktivitäten zu Gunsten eher bewegungsarmer Hobbys an Computer und Handy zurückgegangen sind. Klassische Prävention ist eher ein Thema für den Arbeitsplatz und da ist in der Tat noch Luft nach oben.

**Wie wird unspezifischer Rückenschmerz heutzutage therapiert?**

Als erstes muss ein spezifischer Grund ausgeschlossen werden, der spezielle Fachärzte auf den Plan rufe. Verspannungen im

Foto: Pressefoto

„Bei einem Großteil der Betroffenen sind die Schmerzen auf Bewegungs- und Kraftmangel zurückzuführen.“

und für Rückenschmerzpatienten einmal im Jahr auch Kassenleistung. Yoga, Pilates oder Chi-Gong können gut begleitend eingesetzt werden. Auch Chiropraktik kann sinnvoll sein, wenn dadurch unspezifischer Schmerz für längere Zeit verschwindet. Klassische Massagen dagegen sind bei unspezifischem Rückenschmerz nicht wirkungsvoll. Ist die Psyche mit im Spiel, kommt natürlich auch Psycho- oder eine spezielle Schmerztherapie zum Einsatz.

**Was passiert in der Reha?**

Bei der ambulanten oder stationären Reha werden Patienten nach einem festgelegten Schema an nachhaltige Schmerzlinderung herangeführt – durch Elemente wie Ernährung, Bewegung, Dehnung und Kraft. Wichtig ist, dem Patienten zu vermitteln, dass Schmerz nichts Schlimmes ist – er soll sich nur nicht verfestigen können.

Text: Kirsten Schwieger

## FAKTEN

- 83 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen.
  - 20,9 Prozent betrug der Anteil von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems am Krankenstand im Jahr 2018.
  - 24,9 Prozent betrug der Anteil von Rückenbeschwerden an den volkswirtschaftlichen Kosten durch Krankmeldungen im Jahr 2015.
- (Quelle: statista + DAK-Gesundheitsreport 2019)

ANZEIGE – GESPONSORTER INHALT

## BE:ERGO MINI! MIT EINER KLEINEN SIEBEN SITZEN WIE EINE EINS

Kaum einer weiß um die richtige Körperhaltung bei der Bildschirmarbeit. Zwanzig Millionen Arbeitnehmer arbeiten allein in Deutschland fast ausschließlich am Rechner, dabei sitzen sie zu hoch oder zu tief, der Bildschirm ist zu nah am Gesicht oder zu weit davon entfernt, die Arme und Hände sind in verkrampfter Haltung, Schultern und Nacken hart und steif. Das führt zu Schmerzen, die oft in lange Krankschreibungen münden. Mehr als ein Viertel aller Krankschreibungen ist auf massive Rückenschmerzen zurückzuführen – die in Kombination mit starker psychischer Belastung müde machen. Muskel- und Skeletterkrankungen führen Jahr für Jahr zu Millionen Arbeitsunfähigkeitstagen, die einen enormen wirtschaftlichen Schaden verursachen.

Erfahrungsgemäß erspüren Menschen weder durch Broschüren noch durch Videos ihre richtige Haltung. Doch seit letztem Jahr gibt es ein kleines Tool, das innerhalb von 15 Sekunden aufzeigt, wie man gesund am Rechner arbeiten kann, be:ergo MINI. Wie das geht? Eine knapp sieben Zentimeter lange, transparente, „amerikanische“ Sieben wird mittels Adhäsionskraft in die linke, untere Ecke des Bildschirms gedrückt, wo sie haften bleibt. Der

Clou: Im Steg der Sieben ist eine Wasserwaage verbaut. Drückt man jetzt den zweiten Teil des Tools, eine kleine Spiegelbrille, in die Mitte des Bildschirms und setzt sich im vorgeschriebenen 90 Grad Winkel davor, kann man den Bildschirm so lange in Höhe und Neigung einstellen, bis man seine eigenen Augen in der Spiegelbrille sieht und gleichzeitig die Luftblase in der Wasserwaage den ergonomisch gesunden Bereich anzeigt.

Das ist genial und hilft dabei, Tag für Tag selbstbestimmt und sicher seine Arbeitshaltung kontrollieren zu können. Im Büro, beim Meeting, im Zug, am Tisch zuhause. „Niemand muss mehr an einem falsch eingestellten Arbeitsplatz Schmerzen haben“, sagt be:ergo MINI-Erfinder und Produktmanager Friedrich Scherübel. „All diejenigen, die am Bildschirm arbeiten kann das be:ergo Mini von teilweise jahrelangen Schmerzen erlösen und hilft mit, dass es gar nicht so weit kommt. Unternehmer können durch den breiten Einsatz des kleinen Tools sicher sein, ihre Mitarbeiter fit und leistungsstark zu halten und ihre Gesundheit zu fördern. Jeder Mitarbeiter verdient sich sein persönliches be:ergo MINI.“ Denn mit solch einer kleinen Sieben sitzt man eben wie eine Eins.

Friedrich Scherübel, Dipl.-Ing.  
Erfinder und Produktmanager



Made in Austria

Mit dem Code  
WELT2019  
5 EUR  
sparen!  
Gültig bis 30.09.2019

be:ergo®

Weitere Informationen unter [www.beergo.at](http://www.beergo.at)