

## Pressemitteilung

### Rückenschmerzen im Sommerurlaub

## Dr. med. Florian Heimlich über Schmerzen durch langes Sitzen

Bad Wiessee, 12. Juli 2023. Endlich Sommerurlaub. Viele Menschen nutzen die Ferienzeit, um zu verreisen. Doch langes Sitzen im Flieger oder Auto kann für den Rücken unangenehm werden. Dr. med. Florian Heimlich, Wirbelsäulenexperte der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee, informiert über Rückenschmerzen durch langes Sitzen und zeigt auf, was man gegen sie tun kann.

### Warum langes Sitzen dem Rücken nicht guttut

„Menschen sitzen im Alltag häufig viel zu lange – bedingt zum Beispiel durch ihre berufliche Situation. Verreist man nun an einen Ort, für den eine längere Anreise und damit langes Sitzen notwendig ist, kann das den Rücken zusätzlich belasten“ so Dr. Heimlich.

Langes Sitzen sorgt für eine verminderte Durchblutung. Die Folge: weniger Sauerstoff gelangt in die Muskulatur. Verspannungen sind möglich. Hinzu kommen die eingeengte Sitzposition und möglicherweise die Einnahme einer unphysiologischen, schlechten Haltung. Dies wirkt sich sehr häufig gerade auf den unteren Bereich der Lendenwirbelsäule aus und belastet die kleinen Wirbelgelenke und Bandscheiben. Und das unter Umständen über mehrere Stunden. Schmale Sitze im Auto oder Flieger lassen meist nur wenig Bewegung zu – auch die Beine zwischendurch auszustrecken ist oft nicht möglich. Die Hüftbeugemuskulatur, die vom unteren Rücken über die Leiste in die Beine verläuft, verspannt sich, was sich über einen schmerzhaften Zug im unteren Rücken bemerkbar machen kann. Schließlich können auch Anspannung und Stress zu Rückenschmerzen führen, da sie die Muskulatur verkrampfen und verhärten lassen.

### Rückentipps für lange Reisen

„Auch wenn lange Autofahrten oder Flugreisen für den Rücken eine Ausnahmesituation sind, kann man einiges beitragen, um Rückenschmerzen zu reduzieren oder sogar zu vermeiden“, sagt der Wirbelsäulenexperte.

1. Einen Platz am Notausgang buchen, da hier mehr Beinfreiheit gewährleistet ist. Manche Airlines bieten auch spezielle Sitzplätze mit mehr Raum an.
2. Das „A und O“ um Rückenschmerzen zu vermeiden ist, regelmäßig aufzustehen. Im Flieger ist das durchaus möglich – im Intervall im Gang auf und ab gehen und den Körper einmal durchbewegen und gerade machen. Bei Autofahrten heißt das, regelmäßig Pausen einbauen und sich die Beine vertreten. Und nebenbei: Bewegung kann zudem der Bildung einer Thrombose vorbeugen. Die Muskelpumpe der Beine wird aktiviert.
3. Auch die Sitzposition regelmäßig wechseln, kann guttun z.B. abwechselnd in einen Rundrücken und in ein Hohlkreuz kommen (Katze-Kuh) oder aus der Hüfte heraus kreisen. Auch um die eigene Achse rotieren kann guttun. Autofahrer sollten sich regelmäßig am Steuer abwechseln.
4. Die Rückenlehne etwas nach hinten stellen. Das reduziert die Belastung auf die Wirbelsäule.
5. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Denn Flüssigkeit ist essenziell für den Körper, so auch für die Bandscheibe. Diese besteht in ihrem gallertartigen Kern zu 80 Prozent aus Wasser. Damit sie geschmeidig bleibt und optimal funktioniert, ist es wichtig, genügend zu trinken. Etwa 2,5 Liter Wasser oder ungesüßter Tee sind zu empfehlen.

6. Stress-Stopp. Wer gehetzt und gestresst in den Urlaub startet oder ihn so beendet, hat durch die freien Urlaubstage nichts gewonnen. Lieber den Druck rausnehmen und akzeptieren, dass nicht immer alles reibungslos laufen kann. Und wem Flugangst oder Stau trotzdem zusetzen – eine Atemübung kann helfen. Dafür auf vier Zählleinheiten einatmen, auf vier Zählleinheiten die Luft anhalten, auf vier Zählleinheiten wieder ausatmen, auf vier Zählleinheiten halten und dann mit der nächsten Runde starten.

„Wenn man bemerkt, dass Rückenschmerzen länger als drei Monate anhalten oder sich plötzlich deutlich verschlimmern, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden, um eine ernsthafte Erkrankung auszuschließen“, rät Dr. Heimlich. In der Marianowicz Medizin Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee setzen er und seine Kolleginnen und Kollegen aus verschiedenen Fachbereichen auf modernstes medizinisches Know-how sowie ein ganzheitliches Therapiekonzept auf höchstem medizinischem Niveau – abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten. Die Klinik gilt als Kompetenzzentrum ersten Ranges und darüber hinaus als geschätzte Reha-Klinik, etwa nach einem operativen Eingriff oder zur Behandlung von akuten wie chronischen Sportverletzungen.

**Über die Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee:** Die Klinik, die zur Oberberg Gruppe gehört, bietet von Prävention über Therapie bis Rehabilitation ein breites Therapiespektrum basierend auf einem interdisziplinären Behandlungsansatz, der modernste medizinische Erkenntnisse mit einer ganzheitlichen Herangehensweise vereint. Mit einer Spezialisierung auf die Bereiche Orthopädie, Innere Medizin, Kardiologie und Psychosomatik bietet das Team kompetente Hilfe und Heilung zu wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit. Mehr unter [www.jaegerwinkel.de](http://www.jaegerwinkel.de).

**Über die Oberberg Gruppe:** Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten Deutschlands. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden Therapeutinnen und Therapeuten sowie Selbsthilfegruppen. Mehr unter: [www.oberbergkliniken.de](http://www.oberbergkliniken.de)