

Pressemitteilung

(Leid-)tragende Wirbelsäule

Wirbelsäulenspezialist Dr. med. Florian Heimlich informiert über Rückenschmerzen durch ständiges Sitzen

Bad Wiessee, 26. Januar 2022. Vom Bett an den Schreibtisch und zurück – Arbeiten im Homeoffice hat durch die Corona-Pandemie deutlich zugenommen. Was sich bequem anhört, kann für den Rücken eine Last sein. Denn der entfallende Arbeitsweg bedeutet oft auch noch weniger Bewegung im Alltag. Zudem macht unpassendes Arbeitsmobiliar im Homeoffice die Situation nicht besser. Dr. med. Florian Heimlich, Chefarzt für Orthopädie an der Marianowicz Medizin Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee, informiert über mögliche Auswirkungen von langem Sitzen auf die Wirbelsäule und gibt Tipps für mehr Rückengesundheit.

Warum treten Schmerzen häufig im unteren Rücken auf?

Die Wirbelsäule ist das knöcherne Zentrum des menschlichen Skeletts. Sie ermöglicht den aufrechten Gang und die Bewegung des Oberkörpers. Schmerzen in der Wirbelsäule treten häufig im unteren Rücken auf, dem Lendenwirbelbereich. „Die Wirbelsäule besteht aus sieben Halswirbelkörpern, zwölf Brustwirbelkörpern, fünf Lendenwirbelkörpern, dem Kreuzbein und dem Steißbein. Mit fünf Wirbeln ist der Lendenwirbelbereich zwar eher ein kurzer Abschnitt der Wirbelsäule, dafür aber der Teil des Rückens, der besonders viel Gewicht tragen muss, praktisch die ganze Last des Oberkörpers“, erklärt Dr. med. Florian Heimlich. „Daher treten die meisten Bandscheibenvorfälle in diesem Bereich der Wirbelsäule auf“, so der Experte weiter.

Warum langes Sitzen der Wirbelsäule zusetzt

Sitzen ist für die Wirbelsäule Höchstarbeit. Der Druck auf die Bandscheiben, die zwischen den Wirbeln die Funktion eines „Stoßdämpfers“ erfüllen, erhöht sich enorm. Während beim Liegen auf der Seite etwa 1,2 bar auf die Bandscheiben wirken, sind es beim freien Sitzen ohne Unterstützung 4,6 bar, beim gebeugten Sitzen liegt die Druckbelastung bei über 8 bar. Ein Vergleich aus dem Alltag: ein Autoreifen hat etwa 2,3 bar. Wird eine Last von 20 Kilogramm (entspricht etwa einer vollen Getränkebox) rückenfreundlich – also mit gebeugten Knien und aufrechtem Oberkörper – hochgehoben, erhöht sich der Druck auf 17 bar.¹

Für wen ständiges Sitzen eine besondere Herausforderung ist

Grundsätzlich ist es für alle Menschen ratsam, auf eine ergonomisch gute Haltung beim Sitzen zu achten und die negativen Effekte des langen Sitzens durch Bewegung zu kompensieren. Während aktive Menschen mit einer gesunden Wirbelsäule eine Zeit lang den möglicherweise auch etwas provisorischen Arbeitsplatz zuhause verkraften können, haben Menschen mit einer bereits bestehenden Vorschädigung der Wirbelsäule ein höheres Risiko für eine Verschlechterung ihres Leidens. „Zur Risikogruppe zählen Menschen mittleren oder höheren Lebensalters, weil hier ggf. bereits Abnutzungserscheinungen auftreten. Auch übergewichtige Menschen laufen Gefahr, schneller Probleme mit der Wirbelsäule und den Bandscheiben zu bekommen, da mit jedem

¹ Quelle: Dr. Hans-Joachim Wilke, Universität Ulm, »New intradiscal pressure measurements in vivo during daily activities«, 1998

zusätzlichen Kilo der Druck auf die Lendenwirbelsäule und die Bandscheiben steigt“, erklärt der Wirbelsäulenexperte. „Liegen bereits eine Bandscheibenvorwölbung, Abnutzungen (Degenerationen) oder gar eine Instabilität in den Wirbelgelenken vor, so birgt langes Sitzen ein hohes Risiko für eine Verschlechterung des Rückenleides“, so Dr. Heimlich weiter.

Wie kann man den Rücken stärken?

„Was der Rücken braucht, ist Bewegung“, erklärt der Orthopäde. „So werden die Rückenmuskeln trainiert, die der Wirbelsäule helfen, die Last besser zu tragen. Hier ist gezieltes Rückentraining zu empfehlen“, so der Chefarzt für Orthopädie. Es ist ratsam, sich aktive Pausen über den Tag verteilt einzuplanen. Auch im Büro. Nach Möglichkeit sollte man immer mal wieder aufstehen und ein paar Schritte laufen – zum Beispiel zum Drucker oder zum Kollegen. Auch eine regelmäßige Veränderung der Sitzposition tut dem Rücken gut.

In der Marianowicz Medizin Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee setzen Dr. med. Heimlich und seine Kolleginnen und Kollegen aus verschiedenen Fachbereichen auf modernstes medizinisches Know-how sowie ein ganzheitliches Therapiekonzept auf höchstem medizinischen Niveau – abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten. Es werden Beratungen im Rahmen der ambulanten Sprechstunde bei bereits bekannten Wirbelsäulenproblemen, Röntgen und MRT- Besprechungen angeboten. Zudem informiert das Team der Klinik über verschiedene Behandlungsoptionen und verfügt über ein Netzwerk zur weiteren Therapie. Die Spezialistinnen und Spezialisten haben mit ihrer multimodalen Herangehensweise schon zahlreiche Menschen aus teilweise jahrelangen „Schmerzbiografien“ befreit. 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. Außerdem bietet die Klinik Menschen, die aufgrund der Pandemie-Auswirkungen an einem Long- oder Post-COVID-Syndrom erkrankt sind, Hilfe und unterstützt sie auf dem Weg zurück in ihr gewohntes Leben.

Zum Schutz und für die Sicherheit der Patientinnen und Patienten sowie der Mitarbeitenden wurden im Rahmen der COVID-19-Pandemie weitreichende Präventiv- und Verhaltensmaßnahmen etabliert und klinikintern umfassende Test-, Hygiene- und Lüftungskonzepte umgesetzt.

Weitere Informationen zur Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee:

<https://www.jaegerwinkel.de/>

Über die Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee: Von Prävention über Therapie bis Rehabilitation bietet die Klinik 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 Ärzteteam kompetente Hilfe und Heilung zu wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit.

Mehr unter 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 Therapeuten und Selbsthilfegruppen.

Mehr unter: www.oberbergkliniken.de