Infografik: Rückenschmerzen

Wir haben Rücken

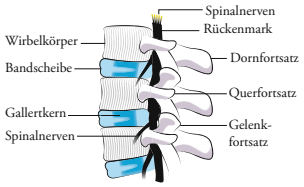
Meist gibt es keine eindeutige Ursache für das Volksleiden der Deutschen. Operiert wird trotzdem – oft ohne Notwendigkeit

VON ANNE GERDES (INFOGRAFIK) UND CHRISTIAN HEINRICH (RECHERCHE)

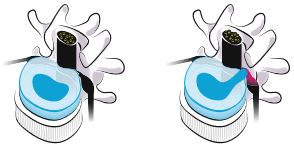
N° 847

Aufbau des Rückens

1. Wirbel und Rückenmark



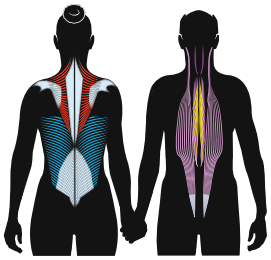
2. Bandscheiben und Nerven



Zwischen zwei Wirbelknochen liegt eine Bandscheibe. Ihr elastischer Gallertkern verhält sich wie ein Schwamm, der Druck verteilt. Ist der Druck zu hoch, reißt der Faserring, der den Gallertkern umfasst. Dann dringt der geleeartige Inhalt nach außen und drückt auf die Nerven: Bandscheibenvorfall.

3. Muskeln und Faszien

Unsere Muskeln sind Kraftpakete, die den Rücken aufrecht halten. Sie verbrauchen auch im Sitzen oder Stehen Energie, selbst wenn wir uns nicht bewegen.



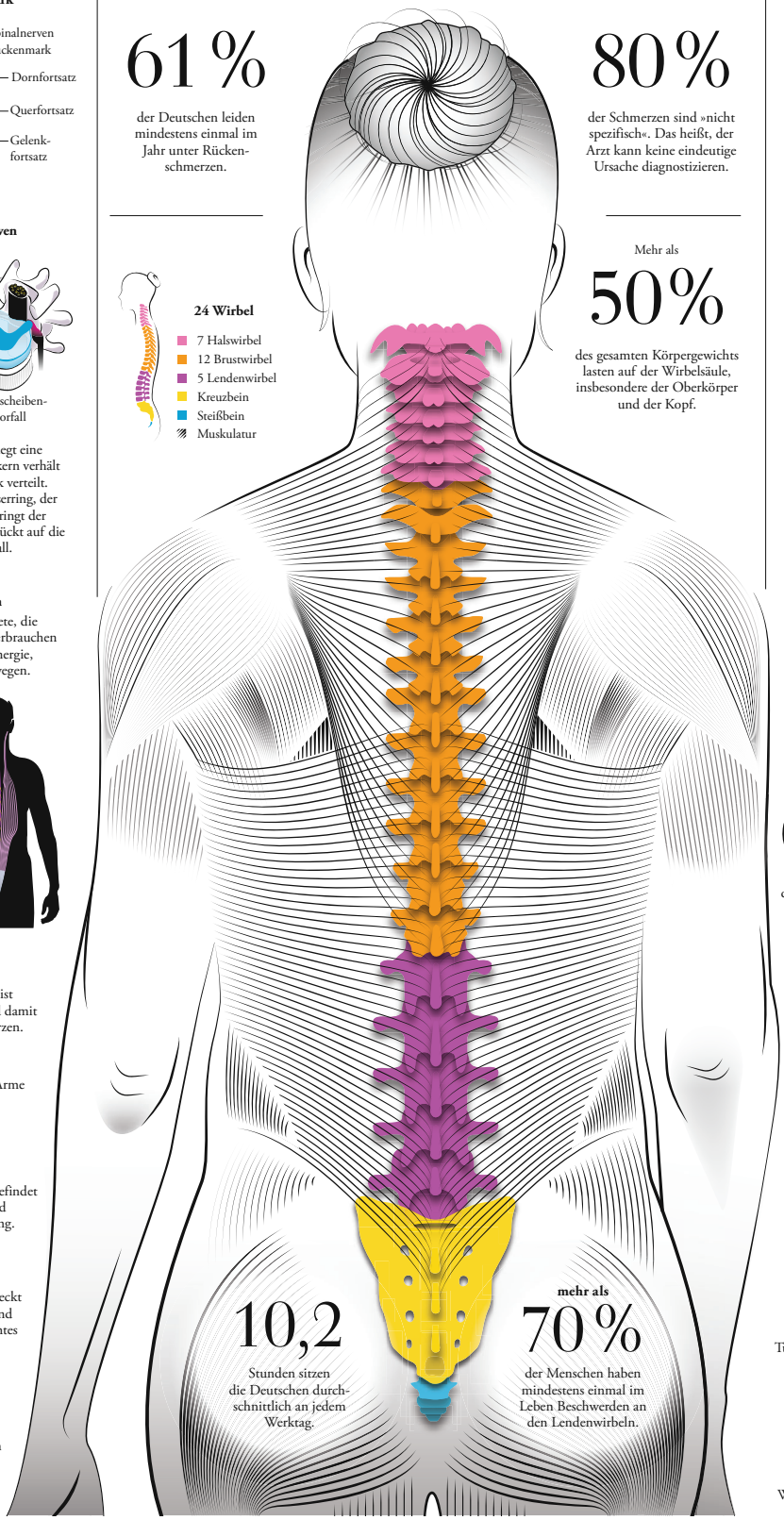
- Kapuzenmuskel
  Musculus trapezius bewegt und stabilisiert die Schulterblätter. Er ist bei Dauerstress oft verspannt und damit verantwortlich für Nackenschmerzen.
- Großer Rückenmuskel
  Musculus latissimus dorsi bewegt Arme und Rumpf (die größte Wirkung entfaltet er beim Klimmzug), unterstützt die Atmung.
- Tiefliegende Muskeln
  Die »autochthone« Muskulatur befindet sich direkt an der Wirbelsäule und kontrolliert Balance und Bewegung.
- Der »Aufrichter«
  Musculus erector spinae zieht sich vom Becken bis zum Kopf. Er streckt und stabilisiert die Wirbelsäule und ist daher entscheidend für aufrechtes Gehen und Stehen.
- Faszien
  Der Begriff leitet sich vom lateinischen *fascia* für Band ab und bezeichnet Bindegewebsplatten, die die Rückenstrukturen miteinander verbinden; sie wirken wie »Kraftverteiler«. In der Medizin wurden sie lange vernachlässigt.

61 %
der Deutschen leiden mindestens einmal im Jahr unter Rückenschmerzen.

80 %
der Schmerzen sind »nicht spezifisch«. Das heißt, der Arzt kann keine eindeutige Ursache diagnostizieren.

24 Wirbel
- 7 Halswirbel
- 12 Brustwirbel
- 5 Lendenwirbel
- Kreuzbein
- Steißbein
- Muskulatur

Mehr als
50 %
des gesamten Körpergewichts lasten auf der Wirbelsäule, insbesondere der Oberkörper und der Kopf.

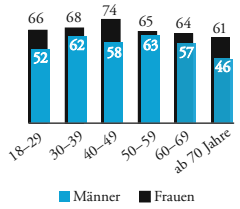


10,2
Stunden sitzen die Deutschen durchschnittlich an jedem Werktag.

mehr als 70 %
der Menschen haben mindestens einmal im Leben Beschwerden an den Lendenwirbeln.

Wem tut's weh?

Frauen leiden häufiger unter Rückenschmerzen: 74 Prozent der Frauen zwischen 40 und 49 Jahren in Deutschland haben mindestens einmal im Jahr Beschwerden.



Operationen

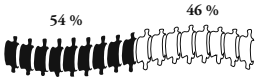
Wirbelsäulen-Operationen (2023)

- **347.000** Eingriffe an der unteren Wirbelsäule, etwa bei Bandscheibenvorfällen
- **221.000** sonstige Wirbelsäulenoperationen

Aber Studien kommen zu dem Ergebnis, dass 80 Prozent aller Rückenoperationen nicht notwendig sind.

Mehr als 50 Mrd. €

betragen die Kosten, die Rückenschmerzen jährlich verursachen.



Indirekte Kosten durch Krankheitstage oder Arbeitsunfähigkeit

Behandlungskosten durch Arztbesuche, Physiotherapie, Operationen

Das mag der Rücken

Möglichst wenig sitzen, im Büro höhenverstellbaren Schreibtisch benutzen, tägliche Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Kein Übergewicht. Viel und vielseitig bewegen.

Schwimmen
Im Schwimmbad oder See, Kraulen ist gelenkschonender als Brustschwimmen

Walking und Wandern
In den Alltag integrieren, benötigt keine Ausrüstung außer bequeme Schuhe

Radfahren
Tut auch anderen Gelenken wie den Knien gut

Krafttraining
Stabilisiert die gesamte Körpermuskulatur

Yoga, Feldenkrais, Pilates
Ideal: zwei- bis dreimal in der Woche

Sauna, Kälteexposition, Massagen
Wohltuend für Herz und Kreislauf, entspannt und stärkt die Abwehrkräfte

Quellen

Innungskrankenkasse, Robert Koch-Institut, Frontiers in Surgery, Statistisches Bundesamt, Deutsche Krankenversicherung, American Academy of Family Physicians, Nasa, National Library of Medicine