



Bleiben Sie aktiv – trotz Rückenschmerzen

## Was, wenn es im Rücken schmerzt?

Liebe Patientin, lieber Patient

Verschiedene Untersuchungen haben aufgezeigt, dass ca. 80% aller Menschen irgendwann in ihrem Leben über Schmerzen im Rücken klagen. Die grosse Mehrheit der Rückenschmerzen sind von unspezifischen Symptomen begleitet, welche in der Regel nichts über deren Ursprung aussagen. Meist liegt keine schwere Verletzung oder Erkrankung vor, und die Beschwerden klingen spontan ab, sofern man aktiv bleibt. Abnutzungsveränderungen (Arthrose) und Bandscheibenvorfälle (Diskushernien) sind sehr häufige Erscheinungen und keineswegs immer mit Schmerz gekoppelt (Rheumaliga Schweiz, 2009).

## Die wichtigsten Regeln für Sie:

1. Seien Sie aktiv. Lenken Sie sich vom Schmerz ab.
2. Wechseln Sie häufig Ihre Körperhaltung.
3. Wärmeanwendungen und Entspannung können Ihnen helfen.
4. Bleiben Sie in körperlicher Bewegung (z. B. Nordic Walking, Schwimmen, Fitness).
5. Die Arbeit wirkt sich positiv auf Ihre seelische und körperliche Gesundheit aus.
6. Denken Sie positiv – haben Sie Geduld.

Stress, Unzufriedenheit bei der Arbeit, Übergewicht und mangelnde Fitness sind nur einige Faktoren, die Rückenschmerzen verstärken können.

**Trainieren Sie Ihren Rücken.  
Führen Sie die Übungen täglich aus.  
3 Serien mit je 10–15 Wiederholungen**

- Bauen Sie Ihre Körperspannung vor dem Trainingsbeginn auf.
- Führen Sie die Übungen langsam, kontrolliert und ohne Schwung aus.

**Positive Auswirkungen auf Ihren Rücken und Ihren ganzen Körper:**

- Ihre Muskelkraft nimmt zu.
- Ihre Gelenke werden stabiler.
- Sehnen, Muskeln und Bänder werden kräftiger.
- Ihr Herz-Kreislaufsystem verbessert sich.
- Ihr Gewicht nimmt ab.
- Sie werden beweglicher, leistungsfähiger und fühlen sich besser.

### Übung 1

Seitlicher Ellbogenstütz. Becken anheben, bis die Körperachse gerade ist, und wieder absenken.



### Übung 2

Arme und Kopf gerade vom Boden abheben.



### Übung 3

Rückenlage. Beine angewinkelt. Gesäss vom Boden abheben. Rücken und Oberschenkel bilden eine Linie.



### Übung 4

Oberkörper anheben. Arme bleiben nach vorne gestreckt. Füße bleiben möglichst am Boden.



### Übung 5

Hüftbreiter Stand, Füße parallel. Oberkörper leicht nach vorne neigen. Danach beide Knie bis ca. 90° beugen.



**Auch wenn's mal zwickt ...**

**«Ich lass mich nicht vom Schmerz regieren.»**

**Bravo ... Sie haben es geschafft.**

#### **Bringen Sie «Bewegung» in Ihren Alltag.**

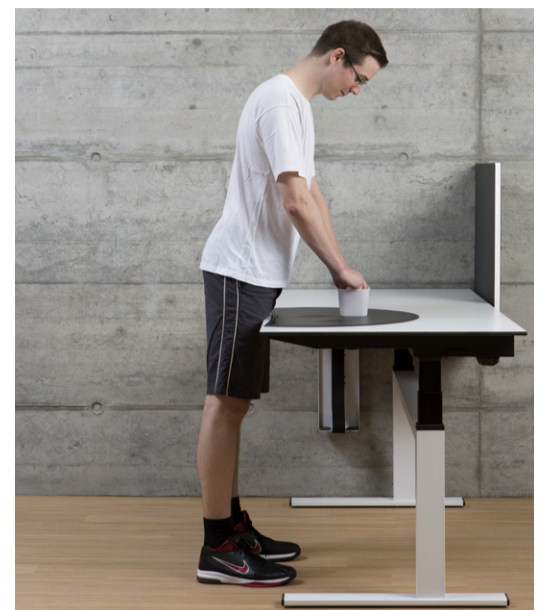
- Trainieren Sie Ihren Rücken. Die meisten Menschen haben durch das tägliche lange Sitzen eine verkümmerte Rückenmuskulatur. Treiben Sie Sport im Verein oder im Fitnesscenter – gemeinsam macht es mehr Spass.
- Nutzen Sie den Weg zur Arbeit. Nehmen Sie Ihr Velo oder gehen Sie zu Fuss. Wenn Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, steigen Sie eine Haltestelle eher aus und gehen Sie das letzte Stück zu Fuss.
- Nutzen Sie jede Treppe, ob im Büro oder privat, als Sportgerät.
- Wechseln Sie so oft wie möglich Ihre Position (stehen/sitzen/gehen ...).
- Nehmen Sie sich in Ihrer Mittagspause Zeit, um die Beine zu vertreten oder unser Rückentraining durchzuführen.

### Tipp 1

Den Rücken stabil und gerade halten.  
Schulterblätter zusammenziehen.  
Heben Sie aus halber Hocke.  
Schwere Lasten langsam und ruckfrei anheben.  
Beim Abstellen Oberkörper nicht seitlich abdrehen.



Versuchen Sie, Lasten auf Arbeitshöhe zu stellen, so behalten Sie den Überblick und die Arbeit wird dadurch erleichtert.  
Arbeiten Sie immer körpernah.  
Lehnen Sie sich mit ihren Oberschenkeln an, wenn Sie z. B. das Geschirr abwaschen.

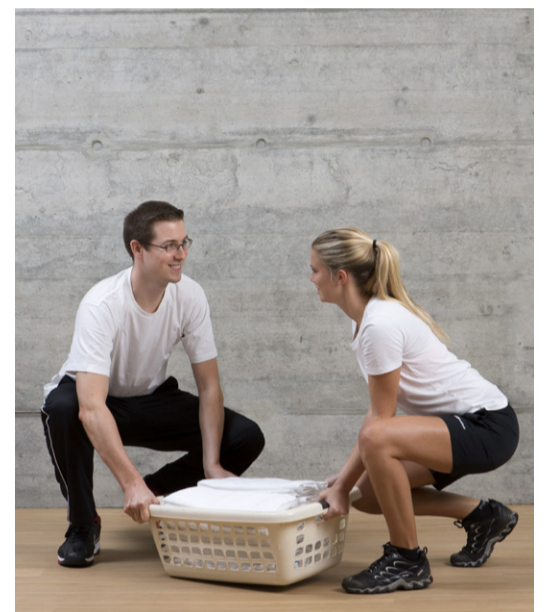


### Tipp 2

Teilen Sie Ihre Gewichte auf.  
Nehmen Sie einen Rucksack,  
Handwagen oder Tragegurt.



Tragen Sie schwere Gewichte zu zweit.

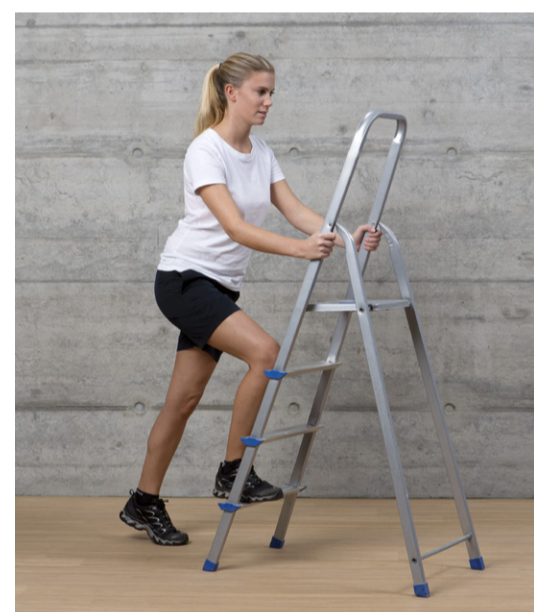


### Tipp 3

Stellen Sie Ihr Arbeitsgerät auf Ihre Körpergröße ein (z. B. Verlängerung des Staubsauger- oder Besenstiels).



Benutzen Sie einen kleinen Hocker oder eine Leiter.



### Tipp 4

Der Abstand zum Bildschirm sollte 60–80 cm betragen.

90°-Winkel der Ellenbogen.  
Unterarme sollten locker auf dem Tisch liegen.

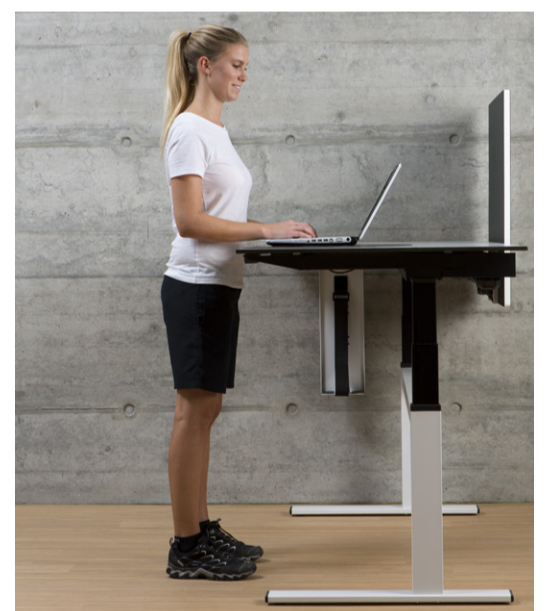
Achten Sie auf genügend Platz für Maus und Tastatur sowie Ihre Beine.



Tipps für den «bewegten Büroalltag»:

- Stellen Sie den Drucker und das Telefon nicht in die Nähe. Stehen Sie öfter mal wieder auf.
- Erledigen Sie Arbeiten auch einmal im Stehen.

Wechseln Sie häufig Ihre Sitzposition ...  
Sitzten und Stehen sind dynamisch.



### Tipp 5

Gehen Sie bei Arbeiten am Boden in die Knie.



### Tipp 6

Der Sitz:

- Bei durchgetretener Kupplung sollte das linke Bein leicht angewinkelt sein.
- Die Kante der Rückenlehne sollte Kontakt zum Gesäss haben.

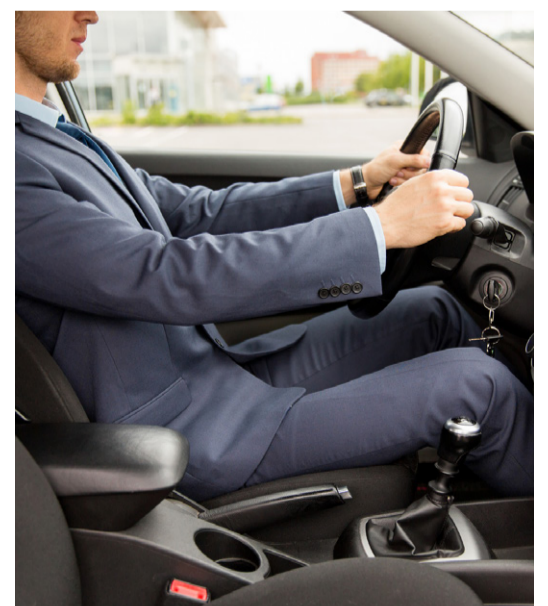
Die Kopfstütze einstellen:

- Auf Scheitelhöhe.

Das Lenkrad:

- Der ausgestreckte Arm sollte mit dem Handgelenk auf dem oberen Rand des Lenkrades liegen.
- Die Schultern sollten von der Rückenlehne unterstützt werden.

Der Gurt: Der Beckengurt sollte unterhalb der Gürtelschnalle liegen, angezogen werden und nicht verdreht sein.



Weitere hilfreiche Informationen finden Sie unter:

[www.suva.ch/waswo/84021](http://www.suva.ch/waswo/84021)  
[www.suva.ch/sportbasics](http://www.suva.ch/sportbasics)  
[www.rehabellikon.ch](http://www.rehabellikon.ch)

Wir setzen Standards.

**Spezialklinik für  
Traumatologische Akutrehabilitation,  
Sportmedizin, Berufliche Integration  
und Medizinische Expertisen.**

**Rehaklinik Bellikon**

CH-5454 Bellikon AG

Telefon +41 (0)56 485 51 11

Telefax +41 (0)56 485 54 44

[info@rehabellikon.ch](mailto:info@rehabellikon.ch)

[www.rehabellikon.ch](http://www.rehabellikon.ch)

**Direktion**

Toni Scartazzini

Prof. Dr. med. Sönke Johannes