

Thema: Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März – Sieben von zehn Deutschen plagt der Rücken

Beitrag: 1:41 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Hatten Sie schon mal Rückenschmerzen? Die meisten werden diese Frage mit „Ja“ beantworten, denn laut einer aktuellen Umfrage der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung hatten sieben von zehn Menschen in ihrem Leben schon mal mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Dabei sind nicht nur ältere Menschen betroffen. Woran das liegt und was man gegen die Volkskrankheit „Rücken“ machen kann, weiß (zum Tag der Rückengesundheit am 15. März) Oliver Heinze.

Sprecher: Laut der Studie leiden zwar am ehesten die 50-59-Jährigen an Rückenproblemen, aber auch schon fast zwei Drittel der 14-29-Jährigen. Die unterschiedlichen Ursachen findet man zum Beispiel in der Arbeitswelt.

O-Ton 1 (Yvonne Kupske, 0:21 Min.): „Einerseits können Rückenschmerzen durch harte körperliche Arbeit entstehen, zum Beispiel, wenn Sie auf dem Bau arbeiten oder in der Pflege. Aber auch, wenn man immer wieder dieselben Bewegungen macht, kommt es schnell zu einer einseitigen Belastung. Auf der anderen Seite gibt's aber auch das Problem der fehlenden Bewegung, besonders bei Bürojobs, bei denen man die meiste Zeit sitzt und die Rückenmuskulatur kaum fordert. Tja, und zu viel Stress trägt dann noch seinen Teil dazu bei.“

Sprecher: Erklärt Gesundheitsmanagerin Yvonne Kupske von der Kommunalen Unfallversicherung Bayern. Im privaten Bereich kann zu schweres Tragen oder falsches Heben zu Rückenschmerzen führen oder auch eine häufige Smartphonennutzung zum sogenannten „Handynacken“. Um Schmerzen vorzubeugen, raten Experten zum richtigen Maß an Be- und Entlastung.

O-Ton 2 (Yvonne Kupske, 0:17 Min.): „Das heißt, genügend Bewegungspausen bei der Arbeit, zum Beispiel beim Telefonieren aufstehen oder statt dem Lift die Treppe nutzen. Und besonders bei harter, körperlicher Arbeit auch für Ausgleichsübungen sorgen. Beim Heben von Lasten ab fünf Kilo den Rücken möglichst gerade lassen und das Gewicht aus den Beinen heben, zum Beispiel indem Sie in die Knie gehen.“

Sprecher: Und auch bei Kindern sollte man auf ausreichend Bewegung achten, denn schon Grundschüler klagen über Rückenschmerzen. Helfen können hier „bewegte Hausaufgaben“.

O-Ton 3 (Yvonne Kupske, 0:20 Min.): „Das sind Hausaufgaben mit Bewegungspausen. Am besten ist es, nach 30 Minuten Hausaufgaben eine Pause einzulegen. Da kann man zum Beispiel kleine Bewegungsspielchen mit den Kindern machen oder ihnen auch Frischluft-Aufgaben stellen, zum Beispiel den Müll mal raus bringen oder den Gartenweg fegen. Überhaupt kann man in die Hausaufgaben auch Abwechslung reinbringen: Warum nicht mal Hausaufgaben im Liegen oder Stehen machen oder einen Sitzball nutzen?“

Abmoderationsvorschlag: Jeder, der schon mal Rückenschmerzen hatte, weiß, wie weh das tun kann. Also machen Sie etwas für Ihre Rückengesundheit und bewegen Sie sich ein bisschen und nehmen Sie gleich noch Ihr Kind mit! Mehr Infos finden Sie auch im Internet unter www.deinruecken.de.

Thema: Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März – Sieben von zehn Deutschen plagt der Rücken

Interview: 2:47 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Hatten Sie schon mal Rückenschmerzen? Die meisten werden diese Frage mit „Ja“ beantworten, denn laut einer aktuellen Umfrage der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung hatten sieben von zehn Menschen in ihrem Leben schon mal mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Dabei sind nicht nur ältere Menschen betroffen. Woran das liegt und was man gegen die Volkskrankheit „Rücken“ machen kann, erklärt (zum Tag der Rückengesundheit am 15. März) Gesundheitsmanagerin Yvonne Kupske von der Kommunalen Unfallversicherung Bayern, hallo!

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Frau Kupske, was heißt denn „Nicht nur ältere Menschen sind betroffen“?

O-Ton 1 (Yvonne Kupske, 0:19 Min.): „Ja, bei der Studie kam heraus, dass zwar eher die 50-59-Jährigen an Rückenproblemen leiden, allerdings auch schon fast zwei Drittel der 14-29-Jährigen. Wobei die meisten Rückenschmerzen eher harmlos sind und wieder recht schnell verschwinden. Aber manchmal sind da eben auch ernsthafte Beschwerden dahinter, die das Leben der Betroffenen extrem beeinträchtigen können.“

2. Und woran liegt das? Wo kommen die Rückenschmerzen her?

O-Ton 2 (Yvonne Kupske, 0:28 Min.): „Rückenschmerzen können sehr viele Ursachen haben. Wenn wir uns zum Beispiel die Arbeitswelt anschauen, finden wir schon einige davon. Einerseits können Rückenschmerzen durch harte körperliche Arbeit entstehen, zum Beispiel, wenn Sie auf dem Bau arbeiten oder in der Pflege. Aber auch, wenn man immer wieder dieselben Bewegungen macht, kommt es schnell zu einer einseitigen Belastung. Auf der anderen Seite gibt's aber auch das Problem der fehlenden Bewegung, besonders bei Bürojobs, bei denen man die meiste Zeit sitzt und die Rückenmuskulatur kaum fordert. Tja, und zu viel Stress trägt dann noch seinen Teil dazu bei.“

3. Welche Ursachen kann es noch geben?

O-Ton 3 (Yvonne Kupske, 0:24 Min.): „Ja, viele Ursachen kommen auch aus dem privaten Bereich. Zum Beispiel bei schwerem Tragen von Einkaufstüten oder falsches Heben von Getränkekisten, aber auch einseitige Belastung. Viele Mütter, die kennen das, wenn sie zum Beispiel ihr kleines Kind immer wieder hochheben oder immer auf demselben Arm tragen, dass dann irgendwann die eine Seite besonders weh tut. Eine weitere Ursache, zum Beispiel eine häufige Smartphonennutzung. Wenn man den Kopf immer nach unten beugt, dann kann es zu einem sogenannten ‚Handynacken‘ kommen.“

4. Und was kann man für einen gesunden Rücken tun?

O-Ton 4 (Yvonne Kupske, 0:34 Min.): „Wir raten: Auf den Wechsel kommt es an. Also das richtige Maß an Be- und Entlastung. Das heißt, genügend Bewegungspausen bei der Arbeit, zum Beispiel beim Telefonieren aufstehen oder statt dem Lift die Treppe nutzen. Und besonders bei harter, körperlicher Arbeit auch für Ausgleichsübungen sorgen – also dass Sie nicht nur eine einseitige Belastung haben. Beim Heben von Lasten ab fünf Kilo, zum Beispiel

einer Getränkekiste, sollten Sie immer auf eine rückenfreundliche Haltung achten - also den Rücken möglichst gerade lassen und das Gewicht aus den Beinen heben, zum Beispiel indem Sie in die Knie gehen. Wichtig ist aber auch, dass Sie bereits in jungen Jahren auf ausreichend Bewegung achten, denn bereits Kinder sind gefährdet.“

5. Inwiefern?

O-Ton 5 (Yvonne Kupske, 0:18 Min.): „Wir haben festgestellt: Schon immer mehr Grundschüler klagen über Rückenschmerzen. Der Grund hierfür ist fehlende Bewegung. Zum Beispiel in den Pausen rennen die Kinder nicht mehr herum oder klettern an Klettergerüsten, sondern beschäftigen sich eher mit dem Smartphone oder dem Tablet. Und hier ist es wichtig, einen Ausgleich zu schaffen. Dies kann man zum Beispiel durch ‚bewegte Hausaufgaben‘ machen.“

6. Was sind „Bewegte Hausaufgaben“?

O-Ton 6 (Yvonne Kupske, 0:27 Min.): „Das sind Hausaufgaben mit Bewegungspausen. Am besten ist es, nach 30 Minuten Hausaufgaben eine Pause einzulegen. Dann tankt man sozusagen neue Energie. Da kann man zum Beispiel kleine Bewegungsspielchen mit den Kindern machen oder ihnen auch Frischluft-Aufgaben stellen, zum Beispiel den Müll mal raus bringen oder den Gartenweg fegen oder kleinere Handgriffe im Haushalt erledigen lassen, wie die Spülmaschine ausräumen. Überhaupt kann man in die Hausaufgaben auch Abwechslung reinbringen: Warum nicht mal Hausaufgaben im Liegen oder Stehen machen oder einen Sitzball nutzen?“

**Gesundheitsmanagerin Yvonne Kupske zum Tag der Rückengesundheit.
Vielen Dank für das Gespräch!**

Verabschiedung: „Ja, vielen Dank!“

Abmoderationsvorschlag: Jeder, der schon mal Rückenschmerzen hatte, weiß, wie weh das tun kann. Also machen Sie etwas für Ihre Rückengesundheit und bewegen Sie sich ein bisschen und nehmen Sie gleich noch Ihr Kind mit! Mehr Infos finden Sie auch im Internet unter www.deinruecken.de.