

“Tag der Rückengesundheit” am 15. März

Der Tag der Rückengesundheit findet jährlich am 15. März statt und wurde erstmals 2002 ausgerufen. Er soll das Bewusstsein für rückengesundes Verhalten schaffen und zur Selbstfürsorge ermutigen.

Bedeutung und Verbreitung von Rückenproblemen in Österreich

- ✚ In Österreich leiden *knapp 1,9 Millionen Menschen an chronischen Rückenschmerzen* – das entspricht etwa 25% der Bevölkerung.
- ✚ Chronische Rückenbeschwerden sind damit häufiger als Stoffwechsel- oder neurologische Erkrankungen.
- ✚ Rückenschmerzen treten mit zunehmendem Alter häufiger auf: Bei unter 60-Jährigen klagt etwa jeder Fünfte, bei über 60-Jährigen mehr als ein Drittel darüber.



© istockphoto-1208634923

Ursachen und Prävention

- ✚ Hauptursachen für Rückenbeschwerden sind oft Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, Überlastung sowie degenerative Veränderungen der Wirbelsäule wie z.B. Bandscheibenverschleiß.
- ✚ Regelmäßige Bewegung, abwechslungsreiche Haltung und rückengerechte Alltagsgestaltung werden als zentrale Präventionsmaßnahmen empfohlen.

Die wichtigsten Präventionstipps für einen gesunden Rücken

Regelmäßige Bewegung: Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag (z.B. Gehen, Radfahren, Schwimmen) stärken die Rückenmuskulatur und beugen Schmerzen vor.

Abwechslung statt Schonhaltung: häufige Positionswechsel (Sitzen – Stehen – Gehen) entlasten die Wirbelsäule. Starres Sitzen gilt als einer der größten Risikofaktoren.

Richtig sitzen: Aufrechte Haltung, Füße flach am Boden, Rücken angelehnt – idealerweise mit ergonomischem Sessel und angepasster Tischhöhe.

Kraft und Stabilität trainieren: Eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisieren die Wirbelsäule. Gezielte Kräftigungsübungen sind daher besonders wirksam.

Richtig heben und tragen: Lasten nah am Körper tragen, aus den Beinen heraus heben, ruckartige Bewegungen vermeiden.

Stress reduzieren: Psychischer Stress kann Muskelverspannungen verstärken. Entspannungstechniken wie Atemübungen, Yoga und Autogenes Training helfen.

Schlafplatz überprüfen: Eine rückengerechte Matratze und ein passendes Kopfkissen unterstützen die natürliche Wirbelsäulenhaltung in der Nacht.