

**humboldt**

... bringt es auf den Punkt.

Diese Rückenschule hilft, schonende Verhaltensweisen zu lernen und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Der Rückenexperte Uwe Rückert erklärt, wie Sie nicht nur körperliche Verspannungen lösen, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern. Mit den neuesten ergonomischen Erkenntnissen für zu Hause und den Arbeitsplatz.

Medizin & Gesundheit

**Der Autor:** Uwe Rückert ist Facharzt für Orthopädie und Sozialmedizin. Er arbeitet als stellvertretender Chefarzt an der Reha-Klinik Damp, wo er Rückenschullehrer ausbildet und Patientenvorträge hält; zudem ist er wissenschaftlicher Leiter der Dampener Rückenschule.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-318-1



9 783869 103181 9,95 EUR (D)

humboldt

Rückerts kleine Rückenschule

UWE RÜCKERT

**humboldt**



U W E R Ü C K E R T

# Rückerts kleine Rückenschule

Effektives Training für einen starken Rücken

Uwe Rückert  
Rückerts kleine Rückenschule

Das deutlichste Anzeichen von Weisheit  
ist anhaltende gute Laune.

Michel de Montaigne

Uwe Rückert

# Rückerts kleine Rückenschule

Effektives Training  
für einen starken Rücken

2. Auflage

**humboldt**

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-318-1

Der Autor: Uwe Rückert, Jahrgang 1963, ist Facharzt für Orthopädie und Sozialmediziner. Der gebürtige Rheinländer arbeitet als stellvertretender Chefarzt der Abteilung Orthopädie II in der Reha-Klinik Damp (Ostsee). Der Autor ist wissenschaftlicher Leiter der Rückenschullehrer-Ausbildung an der Akademie in Damp und Dozent für Physiologie an der Physiotherapeutenschule. Uwe Rückert ist verheiratet, Vater von vier Kindern und lebt in Hamburg. Weitere Informationen unter [www.rehaklinik-damp.de](http://www.rehaklinik-damp.de).

## 2. Auflage

© 2010 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München  
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen  
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart  
Titelfoto: Getty Images/Dougal Waters  
Übungsfotos: Dr. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH  
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig  
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Das Kreuz mit dem Kreuz</b> .....	11
<b>Die zehn goldenen Regeln der Rückenschule</b>	15
<b>Die Wirbelsäule – topstabil und optimal beweglich</b> .....	17
Die Bandscheiben: Stoßdämpfer gegen Brüche .....	21
Mit Muskeln protzen .....	23
<b>Erkrankungen der Wirbelsäule</b> .....	27
HWS-Syndrom .....	27
Schleudertrauma .....	27
Hexenschuss .....	29
Ischialgie .....	31
Bandscheibenerkrankungen .....	32
Gelenkerkrankungen .....	34
Morbus Bechterew .....	35
Osteoporose .....	36
<b>Was dem Rücken gut tut</b> .....	40
Erste-Hilfe-Tipps .....	40
Wärme .....	41
Sauna .....	43

Fango . . . . .	47
Kälte . . . . .	49
Massage . . . . .	50
<b>Wie die Rückenschule hilft</b> . . . . .	57
Heben . . . . .	57
Tragen . . . . .	60
Bücken . . . . .	61
Sitzen . . . . .	62
Liegen und Aufstehen . . . . .	65
<b>Schmerzlos durch den Alltag</b> . . . . .	67
Vor dem Bildschirm . . . . .	67
Am Schreibtisch . . . . .	70
Gut schlafen . . . . .	71
In Haushalt und Garten . . . . .	74
Autofahren . . . . .	78
Frühschäden vermeiden . . . . .	81
<b>Strategien gegen den Stress</b> . . . . .	84
Autosuggestion . . . . .	85
Autogenes Training . . . . .	86
Progressive Muskelrelaxation . . . . .	90
Atemübungen . . . . .	94
Körperwahrnehmung . . . . .	99

<b>Bewegung ist das A und O</b> .....	104
Rückenfit? Der Selbsttest .....	104
Nicht jeder Sport ist ideal .....	105
Welche Sportart ist die richtige? .....	109
<b>So bleiben Sie in Form</b> .....	120
Aufwärmen .....	120
Kräftigen .....	122
Dehnen .....	126
Beckenbodentraining .....	129
<b>Lesetipps</b> .....	133
<b>Adressen</b> .....	134



## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,  
schon die Sprache zeigt es: Man „geht aufrecht durchs Leben“, jemand „geht mit einem breiten Kreuz“ oder „hat Rückgrat“.

Aber egal was auf uns einwirkt, ob finanzielle Schwierigkeiten, Krankheit, Ärger mit der Familie oder im Beruf – immer finden die Probleme ihren sprachlichen wie körperlichen Ausdruck im Rücken: Man bekommt „Nackenschläge“ oder „einen Schlag ins Kreuz“. Niemand geht mit einer starken Hüfte oder mit einem starken Schienbein durchs Leben. Im Extremfall hat einem etwas sogar „das Genick gebrochen“. Man kann für etwas „den Buckel hinhalten“, aber nicht den Oberschenkel; manches nimmt man „auf die leichte Schulter“, aber die schweren Dinge des Lebens, die wirklich belasten, „gehen auf das Kreuz“, also auf den Rücken und die Wirbelsäule.

Seit mehr als zehn Jahren helfe ich Menschen mit Rückenschmerzen. Oft handelt es sich um Schmerzen, die nach Operationen oder nach Unfällen und Wirbelknochenbrüchen auftreten. Häufig jedoch ist weder das eine noch das andere die Ursache für das Leiden. Es muss auch nicht die schwere Arbeit auf der Baustelle, in der Landwirtschaft oder Industrie sein, die zu Rückenbeschwerden führt: Selbst leichte körperliche Tätigkeiten wie einfach nur Bildschirmarbeit sowie krankmachender Stress durch Tele-

fonate und Termine, wenig Bewegung, kaum Ausgleichsport und immer wiederkehrende Muskelverspannungen können zu schmerzhaften Rückenbeschwerden führen. So entwickelt sich ein Kreislauf, aus dem man ohne fremde Hilfe nur noch schwer herausfindet.

Aus meiner Erfahrung mit den vielfältigen Arten von Rückenleiden und der Arbeit in der Ausbildung der Rückenschullehrer entstand dieser Ratgeber. „Rückerts kleine Rückenschule“ soll Ihnen helfen, mit Ihren Rückenbeschwerden besser zurechtzukommen, im Alltag Erleichterung zu finden und durch Übungen den Rücken und die Muskulatur zu kräftigen.

Nicht jeder Rückenschmerz muss sofort vom Arzt behandelt oder gar per Computertomografie überprüft werden. Häufig handelt es sich aber um ein Warnsignal Ihres Körpers: „Pass auf, so geht es nicht weiter“. Nehmen Sie diese Signale ernst, helfen Sie Ihrem Körper und Ihrer Rückengesundheit, bevor Ihnen schlimmere Schäden bevorstehen.

Ein starkes Kreuz führt auch zu einem gestärkten Selbstbewusstsein. Suchen Sie sich eine rückenfreundliche Sportart, die Ihnen Spaß macht – denn nur dann hilft sie Ihnen auch – und bleiben Sie ihr treu. Wenn Sie sich nur bewegen, weil Ihr Arzt es verordnet hat, werden Sie nicht lange dabeibleiben. Ohne Freude an der Bewegung geht es nicht! Suchen Sie auch nach Entspannungsmöglichkeiten: Stellen Sie sich Ihr eigenes Rückenprogramm zusammen, nehmen

Sie einmal in der Woche einen Rückentag. Hören Sie nicht auf, wenn Sie schmerzfrei werden, sondern machen Sie unbedingt weiter. Pflegen Sie Ihren Rücken Ihr ganzes Leben lang, denn er wird es Ihnen danken.

Ihr  
Uwe Rückert

# Das Kreuz mit dem Kreuz

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt – nahezu jeder Bundesbürger hat irgendwann einmal zumindest vorübergehend Kummer mit der Wirbelsäule, insbesondere mit den Bandscheiben. Millionen leiden jedoch

unter zermürbendem chronischem Kreuzschmerz. Bewegungsarmut ist der Hauptgrund für solche Beschwerden.

Denn der Mensch von heute bewegt sich viel weniger als noch vor etwa hundert Jahren. Die fatalen Folgen dieser Entwicklung: Die Muskulatur verkümmert, die Bandscheiben werden in Mitleidenschaft gezogen. Besonders schlimm ist, dass viele Patienten durch jahrelange Schmerzzustände auch seelisch immer weniger belastbar werden. So stellen sich aufgrund von Rückenschmerzen vegetative Beschwerden und depressive Verstimmungszustände ein, die sehr schwierig zu behandeln sind.

Und dabei trifft es keineswegs nur ältere Menschen. Bei Erhebungen in der Bundesrepublik wurden bereits bei 65 % der Jugendlichen mehr oder weniger starke Haltungsschäden festgestellt. Am häufigsten betroffen ist jedoch ohne Frage die Altersgruppe zwischen 30 und 65 Jahren.

**Bewegungsarmut ist der Hauptgrund für Rückenbeschwerden.**

**Am häufigsten von Rückenschmerzen betroffen sind Menschen zwischen 30 und 65 Jahren.**

Nahezu 25 % aller Berufs- und Erwerbsunfähigkeitsrenten sind auf Rückenleiden zurückzuführen. Fast vier Millionen Arbeitnehmer lassen sich jährlich aufgrund von Schmerzzuständen an der Wirbelsäule krankschreiben, was statistisch rund 150 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage ausmacht. Schätzungen zufolge belaufen sich die volkswirtschaftlichen Gesamtkosten infolge von Rückenschmerzen auf rund 18 Milliarden Euro pro Jahr.

Wie man durch vorbeugende Maßnahmen Geld sparen kann, haben schwedische Ärzte schon vor vielen Jahren erkannt. Diese waren es nämlich, welche die sogenannten Rückenschulen ins Leben gerufen haben, in denen Übungen und Informationen vermittelt werden, die bestehende Beschwerden lindern und krankhafte Veränderungen an der Wirbelsäule gar nicht erst aufkommen lassen sollten. Das vielversprechende Konzept wurde von deutschen Orthopäden schon bald übernommen. Denn erste Studien hatten gezeigt:

- Bei 41 % der Teilnehmer traten nach der Schulung weniger Rückenschmerzen auf,
- immerhin 32 % wollten rüchenschädliches Übergewicht abbauen und sich weniger Stress aussetzen,
- 30 % der Probanden bewegten sich häufiger und intensiver als früher,
- 22 % sorgten sogar am Arbeitsplatz und an den heimischen Monitoren dafür, dass Gerätschaften und Sitzgelegenheiten ihrer Körpergröße angepasst wurden.

Der Erfolg der Rückenschulen von heute beruht vor allem darauf, dass sich die Kursteilnehmer besser mit ihrem Körper auskennen und später sinnvoller belasten, sich aufrechter halten, vernünftiger sitzen, wirtschaftlicher heben können.

So erfahren Gesunde und Kranke zu Beginn eines Kurses zunächst einmal etwas über die anatomischen Verhältnisse, Funktionen und Aufgaben von Wirbelsäule, Bandscheiben und Rückenmuskulatur. Am sinnvollsten wird dieses Wissen von Spezialisten vermittelt – nämlich von Ärzten, vor allem von Orthopäden. Das Problem dabei: Wie sollten die in Deutschland praktizierenden orthopädischen Fachärzte zusätzlich zu ihrer Arbeit das Millionenheer der Lernwilligen betreuen? Deshalb ist es vernünftig und wünschenswert, dass sachkundige Helfer wie Krankengymnasten, Sportlehrer oder Physiotherapeuten als autorisierte Rückenschullehrer zu dieser effektiven Gesundheitserziehung beizutragen.

Hilfreich dabei ist die Tatsache, dass es inzwischen auch einen einheitlichen Lehrplan gibt, der von der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) vorgelegt wurde. Dies ist möglich geworden, nachdem sich die neun führenden deutschen Rückenschulverbände zur Konföderation zusammengeschlossen haben. Der jetzt eingeführte verbindliche „Lehrplan“ enthält neue Richtlinien für die Kursinhalte nach dem ganzheitlichen Ansatz der „Neuen Rückenschule“ und findet durch Krankenkassen, Fach-