

Pressemitteilung

Mehr als jeder zehnte junge Mensch leidet an Rückenschmerzen

Berlin, 14. März 2017 - Rückenschmerzen beginnen oft schon im Jugendalter. Nach Erhebungen der BARMER leiden in der Altersgruppe der 15- bis 25-Jährigen rund 15,9 Prozent der Frauen und rund 11,5 Prozent der Männer an Rückenschmerzen. „Damit Rückenschmerzen nicht chronisch werden, sollten mögliche Ursachen wie zum Beispiel Bewegungsmangel und Muskelverspannungen frühzeitig beseitigt werden“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin der BARMER, anlässlich des Tags der Rückengesundheit am 15. März 2017.

Bewegung und seelisches Gleichgewicht stärken den Rücken

„In den meisten Fällen sind nicht Abnutzungserscheinungen und Überlastungen der Grund für Rückenschmerzen, sondern Bewegungsmangel und damit eine verkürzte Muskulatur“, erklärt Marschall. Allein durch regelmäßige sportliche Aktivitäten, wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren, verschwinden bei 90 von 100 Betroffenen akute Rückenschmerzen innerhalb weniger Tage. Wichtig sei aber auch eine psychische Stabilität. Wer seelisch belastet sei, fühle Schmerzen besonders stark. Hilfreich seien Entspannungs- und Körpertechniken, die gleichzeitig Körper und Seele ansprechen wie zum Beispiel Muskelentspannung nach Jacobson und Hatha-Yoga. Halten Rückenschmerzen länger als sechs Wochen an, drohen sie, chronisch zu werden. Nach der neuen nationalen Versorgungsleitlinie zum nicht-spezifischen Kreuzschmerz werden Ärzte neben körperlichen Untersuchungen auch psychische und soziale Einflüsse prüfen.

Weit verbreitete Irrtümer zu Rückenschmerzen

„Noch immer halten sich beim Thema Rückengesundheit hartnäckig viele Irrtümer. Dass sich Betroffene bei Rückenschmerzen hinlegen sollen und ein Bandscheibenvorfall sofort operiert werden muss, sind nur zwei Beispiele hierfür“, erklärt Marschall. Sie empfiehlt Bewegung statt Schonen. Außerdem sollten sich Versicherte vor einer OP eine Zweitmeinung einholen. Die BARMER unterstützt ihre Versicherten dabei mit einem bundesweiten Netz von Rückenspezialisten. Weitere Infos: www.barmer.de/s000714

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20
sunna.gieseke@barmer.de