

### Die drei häufigsten Irrtümer zu Rückenschmerzen

Berlin, 14. März 2017 - Über ein Viertel der Berliner und Brandenburger waren im vergangenen Jahr wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung. „Obwohl Rückenschmerzen weit verbreitet sind, halten sich Irrtümer über deren Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten hartnäckig. Wer unter Rückenschmerzen leidet, sollte überprüfen, ob sein gesundheitliches Wissen auf dem aktuellen Stand ist“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg, anlässlich des Tags der Rückengesundheit am 15. März 2017.

#### **Irrtum 1: Rückenschmerzen treten erst in der zweiten Lebenshälfte auf**

Rückenschmerzen können schon im Jugendalter beginnen. Nach Erhebungen der BARMER leiden in der Altersgruppe der 15- bis 25-Jährigen rund 15,9 Prozent der Frauen und 11,5 Prozent der Männer an Rückenschmerzen. Statt Abnutzungserscheinungen sind in dieser Altersgruppe oft Bewegungsmangel und psychische Belastungen die Ursache. Übungen, wie die Muskelentspannung nach Jacobson oder Hatha-Yoga, können hier helfen. Sie sprechen gleichzeitig Körper und Seele an und lösen somit auch Verspannungen im Rücken.

#### **Irrtum 2: Bei Rückenschmerzen hinlegen**

Lange wurde angenommen, Hinlegen und Schonen sei die beste Medizin gegen Rückenschmerzen. Das Gegenteil ist der Fall. Bei 90 von 100 Betroffenen verschwinden akute Rückenschmerzen mithilfe regelmäßiger Aktivitäten, wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren innerhalb weniger Tage. Dauern Rückenschmerzen über sechs Wochen lang an, sollte ein Arzt aufgesucht werden, da sonst eine Chronifizierung der Schmerzen droht.

#### **Irrtum 3: Ein Bandscheibenvorfall muss operiert werden**

Zwar ist die Zahl von Bandscheibenoperationen in den vergangenen Jahren weiter gestiegen, Experten gehen jedoch längst davon aus, dass nicht jeder Bandscheibenvorfall operiert werden muss. Die BARMER bietet ihren Versicherten deshalb seit längerem ein Zweitmeinungsverfahren an. Konservative Behandlungsmöglichkeiten sind oft erfolgreicher und risikoärmer. Vier von zehn Patienten, die sich über die BARMER eine ärztliche Zweitmeinung eingeholt haben, verzichteten auf eine Rücken-OP.

Landesvertretung

Berlin

Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

[www.barmer.de/p006131](http://www.barmer.de/p006131)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BB](https://www.twitter.com/BARMER_BB)

Markus Heckmann  
Tel.: 0800 332060 44 4006  
[markus.heckmann@barmer.de](mailto:markus.heckmann@barmer.de)