

## Zeig Herz gegen Rückenschmerz

Themenwoche bis 18. März rahmt den heutigen Tag der Rückengesundheit ein

**Z**eig Herz gegen Rückenschmerz – jetzt und für immer! Deutlicher und emotionaler kann man seiner Liebe zum Thema Rückengesundheit kaum Ausdruck verleihen. Genau das ist das Motto der diesjährigen Themenwoche des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. Vom 14. bis 18. März (jeweils 18 Uhr) finden Interessierte wie Betroffene allerlei spannende digitale Inhalte in Workshops und Seminaren. Dabei setzt das Format in gewohntem Stil auf ein wissenschaftlich fundiertes, alltagsnahes Maßnahmenpaket zur ganzheitlichen Prävention und Linderung von Rückenschmerzen. Die Internetseite [www.tdr.digital](http://www.tdr.digital) gibt einen Überblick.

### EIN VOLKSLEIDEN

Rückenprobleme sind ein wahres Volksleiden. Dass dies mehr als eine bloße Behauptung ist, belegen Untersuchungen, die das RKI als Abstract veröffentlicht hat. Umfragen zeigen: 61,3 Prozent der Befragten klagten in den vorausgegangenen zwölf Monaten über Rückenschmerzen. Dabei knackt der untere Rücken deutlich öfter als der obere und auch chronische Schmerzen machen den Befragten zu schaffen. Und es trifft öfter Frauen als Männer und Ältere als Jüngere.

In diesem Jahr wird „gedatet“. Dank BdR und AGR lernen Betroffene und Interessierte nicht nur ihren eigenen Rücken ganz neu kennen und lieben. Die fünf Abende der digitalen Themenwoche sind ein guter Anlass, um mit Familie und Freunden gemeinsam kleine Verabredungen zu vereinbaren und gemeinsam die Livestreams zu verfolgen. Mit Aufklärung, wichtigen Hinweisen, wertvollen Informationen und Tipps kann man auf vielfäl-

tige Art und Weise langfristig profitieren. Die Streams laufen auf Youtube und sind kostenfrei für jedermann zugänglich. Dabei stellen namhafte Experten aus Industrie und Wissenschaft alltagstaugliche Tipps, lizenzierte Programme und Konzepte zur Rückengesundheit vor und beantworten Fragen im Live-Chat.

„Oftmals sind es doch die kleinen Dinge, die am meisten Freude bereiten. Warum sollte es bei der Rückengesundheit anders sein? Schon kleine Optimierungen im alltäglichen Umfeld können einen spürbaren Unterschied machen – das fängt bei der Matratze an und geht über den Autositz bis hin zum Bürostuhl. Unsere Mission ist es, den Menschen zu zeigen, wie sie ihr Umfeld, ihren Arbeitsplatz, ihr Zuhause so gestalten können, dass Rückenschmerzen vermieden werden. Damit auch Sie mehr Herz gegen Rückenschmerz für ein neues Wohlbefinden zeigen“, sagt Detlef Detjen, AGR-Geschäftsführer und Mitinitiator des Tages der Rückengesundheit.

### DABEI SEIN

Um Erinnerungen an die jeweiligen Termine zu erhalten, können sich Interessierte unverbindlich unter [www.tdr.digital](http://www.tdr.digital) registrieren. Sie erhalten zudem umfangreiche Tipps rund um die Rückengesundheit.

Die Themen für mehr Rückenliebe (Beginn jeweils 18 Uhr):

- **Dienstag** – Expertentipps für einen (Rücken-) gesunden Alltag & Bewegungsverführer
- **Mittwoch** – Faszinierende Faszien
- **Donnerstag** – Work-Life-Balance: Es geht um dich! & Wirbelsäulengymnastik
- **Freitag** – Noch mehr

### TAG DER RÜCKENGESUNDHEIT

Anzeigen-Sonderveröffentlichung der RheinMainMedia GmbH | Content & Design



### Wenn die Beine nicht mehr wollen

Spinalkanalstenose – bedingt durch Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule

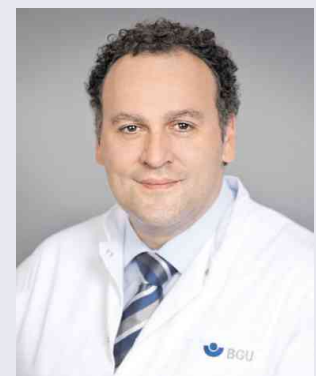


**BGU**

Berufsgenossenschaftliche Unfallklinik Frankfurt am Main

Das „Kreuz mit dem Kreuz“ – Rückenprobleme. Vier von fünf Deutschen sind im Laufe ihres Lebens mindestens einmal davon betroffen. Die Häufigkeit nimmt mit dem Alter zu. Nicht mehr laufen zu können ist für betroffene Menschen ein schweres Schicksal. Verschiedene Erkrankungen können im Alter dazu führen, dass „die Beine nicht mehr wollen“ und das Gehen oft nur noch unter Schmerzen möglich ist. Nach wie vor ist die Arteriosklerose die häufigste Ursache für eine Einschränkung der schmerzfreien Gehstrecke. Aber auch der Rücken kann der Grund sein.

Bei allen Menschen kommt es durch den Alterungsprozess zu einer schleichenden Einengung der im Wirbelkanal verlaufenden Nerven. Meist ist die Lendenwirbelsäule betroffen, seltener auch die Halswirbelsäule. Wird die Erkrankung an der Lendenwirbelsäule symptomatisch, treten also gehstreckenabhängige Beinschmerzen auf, so nennt man dies lumbale Spinalkanalstenose. „Wenn solche Symptome auftreten, sollten die Betroffenen nicht länger warten. Dabei gibt es je nach Schwere der Erkrankung verschiedene konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten. Wir erläutern in unserer Sprechstunde gerne die Möglichkeiten einer Behandlung und berücksichtigen auch neue Therapiekonzepte“, erklärt Chefarzt Prof. Dr. med. Frank Kandziora vom Zentrum für Wirbelsäulen Chirurgie und Neurotraumatologie an der BGU Frankfurt am Main.



Chefarzt Prof. Dr. med. Frank Kandziora

**BG Unfallklinik Frankfurt am Main gGmbH**  
Zentrum für Wirbelsäulen Chirurgie und Neurotraumatologie  
Friedberger Landstraße 430  
60389 Frankfurt am Main  
Telefon: (0 69) 4 75-20 20  
E-Mail: [ws@bgu-frankfurt.de](mailto:ws@bgu-frankfurt.de)

### Bandscheibenvorfall der HWS

Priv.-Doz. Dr. med. Stefan Mattyasovszky spricht über Symptome, konservative Behandlung und wann ein operativer Eingriff nötig wird

**LILIUM KLINIK**

Operative Spitzenmedizin:  
Komfort und Kompetenz in Wiesbaden

Ein Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule (HWS) kann mit unspezifischen Nacken- und Schulterschmerzen einhergehen und den Betroffenen in seiner alltäglichen Lebensführung beeinträchtigen. Daher rät Priv.-Doz. Dr. med. Stefan Mattyasovszky, Mannschaftsarzt des Fußball-Bundesligisten FSV Mainz 05 und Belegarzt an der LILIUM Privatklinik in Wiesbaden, zu einer eingehenden klinischen und bildgebenden Untersuchung, um einen möglichen Bandscheibenvorfall frühzeitig und richtig zu behandeln.

Bei einfachen Nackenschmerzen können Vorwölbungen der Bandscheiben als beginnende Degeneration vorliegen. Ernster ist die Diagnose, wenn ausstrahlende Schmerzen in die Arme und Finger auftreten; in diesem Fall besteht ein Kontakt zwischen Vorfall und Nervenwurzel. In beiden Fällen rät PD Dr. Mattyasovszky zunächst zur konservativen Behandlung (Krankengymnastik, individuelle Schmerztherapie, ggf. Injektionstherapie). „Den meisten Pa-

tienten kann so innerhalb von 6 bis 12 Wochen geholfen werden“, sagt der Experte.

Kommt es jedoch durch einen Bandscheibenvorfall in der HWS zu einer relevanten Kraftminderung in den Armen, so sollte auch ein operativer Eingriff in Betracht gezogen werden. Die komfortable LILIUM Klinik mit zwölf Belegbetten hat auf dem Gebiet der Orthopädie, einschließlich der Wirbelsäulen Chirurgie, einen zentralen Kompetenzbereich. Bei jüngeren Patienten ist für PD Dr. Mattyasovszky die Implantation einer Bandscheibenprothese (aus Titan- und Kunststoff-Komponente) das Mittel der Wahl. Auf diese Weise können die Nachbarsegmente am besten vor einer beschleunigten Degeneration geschützt werden. Diese Prothesen können nach heutigem Wissensstand – anders als künstliche Knie- und Hüftgelenke – ein Leben lang halten.

Ist die Arthrose dagegen bei älteren Patienten weit fortgeschritten, wie etwa bei Spinalkanalstenose und Wirbelgleiten,



PD Dr. med. Stefan Mattyasovszky

so rät der LILIUM-Facharzt eher zur Versteifung des betroffenen Segments.

Der Klinikaufenthalt ist nach Operationen an der HWS mit 2 bis 3 Tagen eher kurz, die neue Bandscheibe ist sofort übungstabil. PD Dr. Mattyasovszky empfiehlt in den ersten 4 bis 6 Wochen Physiotherapie oder eine ambulante Rehabilitationsmaßnahme nach 3 Wochen.

**LILIUM Klinik**  
Borsigstraße 2-4  
65205 Wiesbaden  
+49 611 170 777-0

[info@lilium-klinik.de](mailto:info@lilium-klinik.de)  
[www.lilium-klinik.de](http://www.lilium-klinik.de)

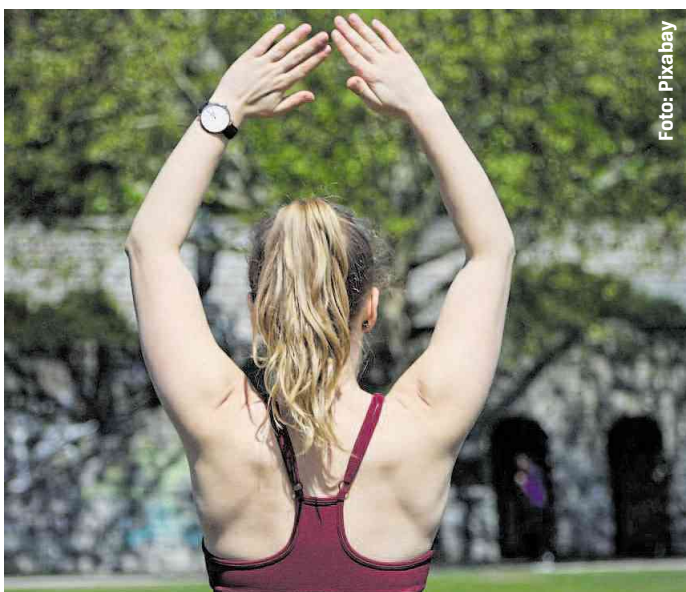


Foto: Pixabay