

## Bandscheibenvorfall – was n(t)un?

Es kommt anscheinend wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Gestern war alles noch in Ordnung und heute dann diese eine, dumme Bewegung – ein Stich im Rücken und im gleichen Moment absolute Bewegungsunfähigkeit. Kaum zu ertragende Schmerzen und der Gang zum Arzt wird unumgänglich. Untersuchung, Computertomogramm oder Kernspintomographie folgen, bis schließlich die Diagnose Bandscheibenvorfall gesichert ist.

Rückenleiden gehören fast schon zum guten Ton und sind Thema bei jedem Small Talk. Fast jeden von uns hat die Hexe schon einmal geschossen und mittlerweile leidet fast jeder Zweite an einem Bandscheibenvorfall.

Aber ist es wirklich so, kommt der Hexenschuss oder der Bandscheibenvorfall wie ein Blitz aus heiterem Himmel?. NEIN, sicher nicht! Der Blitz ist lediglich das letzte Glied in der Kette. Vorangegangen sind viele kleine Sünden wider die Natur, Mikrotraumatisierung nennt es der Mediziner. Und aus den kleinen Schäden wird dann letztendlich eine Krankheit, ein Rückenleiden, das in vielen Fällen zur frühzeitigen Berentung oder zur Berufs- bzw. Erwerbsunfähigkeit führen kann.

Schuld daran ist unsere rückenfeindliche Arbeitswelt und die Bewegungsarmut im Alltag. Schauen wir uns doch mal den Tagesablauf des Herrn B. Quem an. Nach einer viel zu kurzen Nacht auf einer durchgelegenen Matratze, die diesen Namen nicht mehr verdient und schon eher einer Hängematte gleicht, geht es unter die Dusche und anschließend an den Frühstückstisch auf einem unbequemen Stuhl in unbequemer Haltung. Die rechte Hand blättert in der Tageszeitung, die linke hält das Brötchen. Anschließend schnell in das Auto, Herr B. Quem sucht verzweifelt eine passende Sitzposition, -es gibt wirklich bessere Autositze- um dann so dicht wie möglich an das Büro`ranzufahren. Der Aufzug bringt ihn dann in die erste Etage.

Ein schon in die Jahre gekommener Bürostuhl, der sich weder in der Höhe verstellen lässt, noch eine flexible Lehne hat, wartet schon. Verflucht, der PC steht schon wieder total schief, wer hat denn hier schon wieder geräumt? Aber auch die größten Bemühungen helfen nicht, die Arbeitsposition ist einfach unangenehm, Der Bildschirm zu hoch und auch noch seitlich versetzt.

Alternative Sitzgelegenheiten wie einen Sitzball oder vielleicht ein Stehpult ist nicht vorhanden. Der Kollege nebenan, der hat mittlerweile auf Kosten der Firma einen ergonomischen Arbeitsplatz. Dafür musste er zwei Bandscheibenvorfälle bekommen und 4 Wochen in Kur gehen!

Und dann auch noch zwei Meetings bis zur Mittagspause, warum diskutiert man nicht mal im Stehen (Standing) oder sogar bei einem Business Walk?

Die Mittagspause ist wieder mal zu kurz, reicht gerade aus um einen Snack zu nehmen, an einen kleinen Spaziergang oder eine sonstige Bewegungspause nicht zu denken.

Am Nachmittag das gleich Bild:

### **sitzen-sitzen-sitzen**

Der Tag klingt im Fernsehsessel aus (hat auch schon bessere Zeiten erlebt) und wieder mal war für Bewegung keine Zeit. Herr B. Quem legt sich zum Abschluss noch genüsslich auf das Sofa und schläft dort mit Fernbedienung ein.

So oder ähnlich könnte der Alltag aussehen. Herr B. Quem hat seinen aktiven (Muskulatur, Sehnen, Bänder) und passiven (Knochen, Gelenke, Wirbelsäule) Bewegungsapparat überwiegend sitzenden benutzt und somit viele kleine Mikrotraumatisierungen herbeigeführt, ohne jedoch etwas zu bemerken. Erst im Laufe der Zeit kommt es durch diesen dauerhaften Missbrauch unseres Bewegungsapparates dann zu dem oben beschriebenen Hexenschuss oder sogar zu einem Bandscheibenvorfall.

Erst wenn es zu spät ist wird dann etwas getan: Arbeitsplatzumgestaltung, neue Matratze, Gymnastik, Spaziergänge, regelmäßige Bewegungspausen, Anmeldung im Fitnessstudio, Rückenschule, Sport.

In Deutschland wird Inaktivität am Arbeitsplatz großgeschrieben. Im Durchschnitt gehen Mitarbeiter in Büros etwa 2000 bis 3000 Schritte pro Tag. Ein gesundheitsförderndes Verhalten wird jedoch erst bei 8000 bis 12500 Schritten täglich oder bei rund 70000 Schritten in der Woche erreicht.

### **Prävention heißt das Zauberwort!**

Durch regelmäßige Muskelhygiene, wie oben beschrieben, und ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze in den Körper investieren bevor es zu spät ist. So können Rückenleiden weitestgehend vermieden oder Schäden zumindest minimiert werden.