



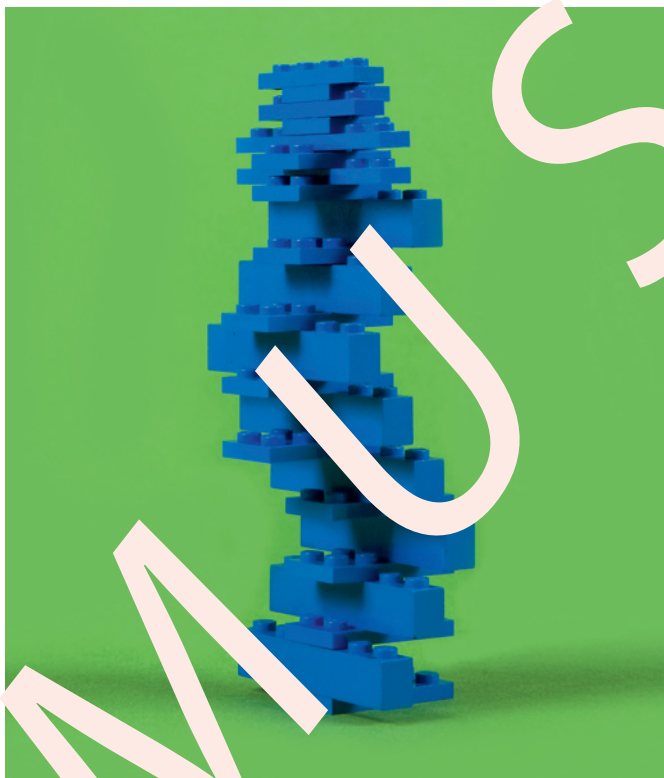
Liebe Mitarbeitende

Rückenschmerzen sind Symptome und sagen nichts über deren Ursprung aus. Mögliche Gründe für die Schmerzen sind Abnutzungserscheinungen, Fehlhaltungen, Bandscheibenveränderungen oder entzündungsbedingte Erkrankungen der Wirbelsäule. Bei chronischen Schmerzen kann die soziale und berufliche Situation eine Rolle spielen: Stress, Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, ungünstige Arbeitshaltungen sind Faktoren, die zur Entstehung und Chronifizierung von Rückenschmerzen beitragen können. Das muss nicht sein, lernen Sie (wieder) aufrecht durchs Leben zu gehen.

Sie und Ihre Gesundheit, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sind Ihrem Arbeitgeber wichtig. Damit Sie aber auch selbst etwas zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen können, stellt Ihnen Ihr Arbeitgeber mit diesem Gesundheitstipp Informationen zur Verfügung, die Ihnen helfen, gesund und fit zu bleiben und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

[Hier geht es direkt zu den Gutscheinen >](#)

Gesunder Rücken



- [Wunderwerk Wirbelsäule >](#)
- [Kraftpakete für die aufrechte Haltung >](#)
- [Symptome, nicht Ursachen >](#)
- [Erkrankungen der Wirbelsäule >](#)
- [Entlarven Sie Ihre Rückenfeinde >](#)
- [Schmerz, lass nach >](#)
- [Bewahren Sie Haltung >](#)
- [Für Körper und Geist >](#)
- [Kniffe für die Selbstmassage >](#)
- [Das Erste-Hilfe-Programm >](#)
- [Die kleine Rückenschule >](#)
- [Übungen für den Notfall >](#)

Mehr zum Thema: vita.gate.ch



Wunderwerk Wirbelsäule

Flexibel, bewegungsfreudig und ausserordentlich stabil – unser Rücken ist sensationell gebaut. Verschiedene Bauelemente übernehmen die einzelnen Funktionen des Rückgrats: Für Stabilität sorgen 24 einzelne, bewegliche Wirbel (sieben Hals-, zwölf Brust- und fünf Lendenwirbel) sowie Kreuzbein und Steissbein. Diese Knochenelemente sind in Leichtbauweise konstruiert: Nur ihr Äusseres besteht aus kompakter Knochenmasse; die innere Struktur dagegen ist schwammartig – das spart Material und Gewicht, garantiert aber höchste Belastbarkeit.

Darüber hinaus federt die Wirbelsäule Erschütterungen ab. Einerseits wirken die einzelnen Bandscheiben als Stossdämpfer, andererseits kann die Wirbelsäule als Ganzes Stösse abfangen. Im Profil erkennt man, dass sie zweimal S-förmig gekrümmt ist. Diese S-förmigen Verbiegungen sorgen dafür, dass Stösse in senkrechter Richtung abgefedert werden.

Für Flexibilität sorgen fünf Bänder und Bandsysteme sowie über 300 Muskeln, die ein kräftigendes Korsett für den Rücken bilden. Sind sie zu schwach oder verspannt, führt dies zu Rückenbeschwerden, weil Knochen, Gelenke und Bandscheiben zu stark belastet werden.

Symptome, nicht Ursachen

Rückenschmerzen sind Symptome und sagen nichts über deren Ursprung aus. Mögliche Gründe für die Schmerzen sind degenerative (abnutzungsbedingte) Veränderungen, Fehlhaltungen oder Bandscheibenveränderungen. Auch entzündungsbedingte Erkrankungen der Wirbelsäule sowie in seltenen Fällen der inneren Organe können Ursache der Schmerzen sein. Bei chronischen Beschwerden kann die soziale und berufliche Situation eine Rolle spielen: Stress, Unzufriedenheit am Arbeitsplatz beispielsweise sind Faktoren, die zur Entstehung und Chronifizierung von Rückenschmerzen beitragen können.

Akut oder chronisch?

Als akute Rückenschmerzen bezeichnet man Beschwerden, die wenige Tage bis wenige Wochen dauern und tendenziell abklingen. In den meisten Fällen gehen Rückenschmerzen spontan oder unter Therapie nach maximal sechs Wochen wieder zurück. Schmerzen, die länger als sechs Wochen anhalten, gelten als chronisch und sollten auf jeden Fall vom Spezialisten untersucht werden.

Erscheinungsformen

Anfangs treten bei Rückenschmerzen Symptome auf, die Betroffene häufig zu wenig ernst nehmen oder verdrängen, zum Beispiel:

- Anspannung
- Abgeschlagenheit
- Morgensteifigkeit der Gelenke und des Rückens
- Plötzlich auftretender Rückenschmerz (Lumbago oder umgangssprachlich «Hexenschuss»)
- Kreuzschmerzen, die auch in die Beine ziehen
- Starke Rückenschmerzen aufgrund eines Bandscheibenvorfalles

Unspezifischer Schmerz

Oft lösen verspannte und schmerzhafte Muskeln ebenfalls Rückenschmerzen aus. Betroffene spüren den Schmerz häufig nicht an der Körperstelle, an der die Muskeln verspannt sind. Beispielsweise können Muskelverspannungen an der Halswirbelsäule Schmerzen in der Schulter, im Arm und in den Fingern verursachen.

Kraftpakete für die aufrechte Haltung

Die Wirbelsäule ist eingebettet in ein komplexes System von Bändern, Sehnen und Muskeln. Sie geben dem Rückgrat Halt und ermöglichen Bewegungen und Drehungen. Jeder einzelne Wirbel steht über Bänder mit seinen Nachbarn in Verbindung. Viele gelb gefärbte elastische Fasern verleihen dem sogenannten gelben Band seinen Namen. Es verbindet die einzelnen Wirbelbögen miteinander. Auch die Quer- und Dornfortsätze der Wirbelkörper stehen miteinander über Bänder in Kontakt. Drei Bänder ziehen über die gesamte Wirbelsäule hinweg: Ein vorderes und ein hinteres Längsband liegen je auf der Vorder- und Hinterseite der Wirbelkörper. Ein weiteres Band schliesst die Wirbelsäule nach hinten ab.

Die Rückenmuskulatur: Gegengewicht zur Schwerkraft

Ohne Muskulatur würde der Mensch durch das Gewicht von Brustkorb und Organen nach vorn kippen. Im Rücken und über den Rippenbögen liegen mehrere Muskelschichten übereinander: Unmittelbar über den Knochen verlaufen tief unten kurze, darüber längere Muskelstränge. So bilden sie ein kräftigendes Korsett für das Rückgrat, das die Bandscheiben entlastet. Zu schwache oder verspannte Muskeln führen dagegen zu Schonhaltungen, die die Bandscheiben häufig stark belasten.



Prellung, Zerrung, Verstauchung?

Olfen Patch® Lang anhaltende Wirkung



- ▶ schmerzlindernd und abschwellend
- ▶ entzündungshemmend
- ▶ wirkt bis zu 12 Stunden



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage
Mepha Pharma AG

Die mit dem Regenbogen



Erkrankungen der Wirbelsäule

Bandscheibenvorfall Die Bandscheibe entspricht in ihrer Funktion einem Stossdämpfer. Die hohen Belastungen führen zu Einrissen des äusseren Bandscheibenmantels. Entlang dieser Risse kann das Kernmaterial nach aussen treten und auf den Nerv im Wirbelkanal drücken. Dies führt zu Schmerzen in den Extremitäten (beispielsweise zu Schmerzen im Arm aufgrund einer Diskushernie in der Halswirbelsäule). Zusätzlich können neurologische Symptome wie Kribbeln, Gefühlsstörungen oder motorischer Kontrollverlust auftreten.

Degeneration Der Degenerationsprozess der Wirbelsäule ist ein natürlicher Prozess. Ursächlich beginnt der Verschleiss mit dem Schrumpfungsprozess der Bandscheibe. Symptome: Schmerzen direkt an der Wirbelsäule, am häufigsten im Kreuz, seltener im Nacken.

Rückenmarkseingengung ist eine Folge des Alterungsprozesses und kommt deshalb typischerweise ab 60 Jahren vor. Durch den Prozess der Selbststabilisierung der Wirbelsäule werden Bänder und knöcherne Strukturen verdickt, und damit werden die Nervenkanäle eingeengt. Symptome: Schmerzen in den Extremitäten mit Schwächegefühl, eingeschränkte Gehstrecke und eventuell neurologische Symptome wie beispielsweise Gefühlsstörungen in den Händen.

Quelle: www.swiss-spineclinic.ch



Entlarven Sie Ihre Rückenfeinde

Gerade ganz alltägliche Bewegungsabläufe können negative Auswirkungen auf den Rücken haben. Achten Sie deshalb doch einmal darauf, ob Sie

- schwere Taschen immer auf der gleichen Seite tragen,
- den Telefonhörer zwischen Ohr und Schulter klemmen,
- dauernd Ihre Schultern hängen lassen oder hochziehen,
- die Angewohnheit haben, mit gekrümmtem Rücken dazusitzen,
- Schubladen mit zur Seite geneigtem Oberkörper aufziehen.

Sobald Sie Ihre persönlichen Rückenfeinde entlarvt haben, wird es Ihnen leichter fallen, sie zu bekämpfen.

Entlastung im Alltag

Wenn es darum geht, Stress abzubauen und damit auch Nackenverspannungen und Rückenschmerzen vorzubeugen, ist das Naheliegende meist auch das Wirkungsvollste.

- Bewegen Sie sich jeden Tag genug. Lassen Sie den Lift links liegen und steigen Sie die Treppen hoch, oder gehen Sie zu Fuss nach Hause statt mit dem Bus.
- Ernähren Sie sich gesund und beugen Sie Übergewicht vor.
- Wechseln Sie häufig die Position, ob beim Stehen oder Sitzen.
- Gönnen Sie sich über den Tag verteilt immer wieder kurze Ruhepausen.

Weitere Informationen zum Thema Rücken, Therapieformen sowie den interaktiven Bürotrainer [➤](#)

Schmerz, lass nach

Manchmal sind entzündungshemmende Schmerzmittel nicht zu vermeiden. Wer immer wieder unter Rückenschmerzen leidet, sollte aber die Gründe ärztlich abklären lassen und nicht über längere Zeit unkontrolliert Schmerzmittel konsumieren. Oft wird Betroffenen zu einer Physiotherapie geraten. Physiotherapeutische Massnahmen werden nicht nur eingesetzt, um eine Operation zu verhindern, sondern auch, um nach der Operation rascher wieder mobil zu werden.

Mögliche Therapieformen sind:

- Die **manuelle Therapie** bzw. **Chirotherapie** versucht durch Mobilisation oder Manipulation an Muskeln, Gelenken und Bindegewebe Funktionsstörungen mithilfe von Druck, Zug und Gegenzug, Dehnung und Entspannung zu beseitigen.
- **Massagen** können dazu beitragen, die Durchblutung zu verbessern, Stoffwechselfvorgänge zu aktivieren, Verhärtungen zu lösen und dadurch den Heilungsprozess zu fördern.
- **Elektrotherapie** sendet Energie in das Binde- und Muskelgewebe. Auch hier geht es darum, Durchblutung und Stoffwechselfvorgänge anzuregen und Schmerzen zu lindern.
- **Thermotherapie** arbeitet entweder mit Wärme oder Kälte. Während die Kälte vor allem entzündliche oder verletzungsbedingte Schmerzen lindert, wird Wärme bei Hexenschuss, Arthrosen oder Muskelverspannungen oft als wohltuend empfunden.
- **Bewegungstherapie** setzt auf die Stärkung der Muskulatur. Schulter-, Brust-, Hals-, Rumpf-, Becken- und Oberschenkelmuskulatur beeinflussen sich gegenseitig. Eine Störung in einem Bereich hat Folgen für die anderen Muskelgruppen.

Bewahren Sie Haltung

Viele Menschen sitzen viel – und meist falsch. Rückenschmerzen sind oft die Folge. Qualitativ hochwertige Büromöbel sind keine Garanten für beschwerdefreies Sitzen. Um unnötige Belastungen zu vermeiden, kommt es hauptsächlich auf die richtige Einstellung an.

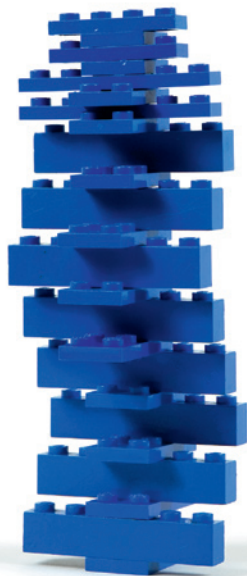
Richtig sitzen

- Oberarme hängen locker herab, Unterarme bilden eine waagerechte Linie zur Tastatur. Ober- und Unterarme sollen einen Winkel von 90 Grad oder mehr bilden.
- Ober- und Unterschenkel sollen einen Winkel von 90 Grad oder mehr bilden. Dabei muss es möglich sein, die Füße ganzflächig aufzustellen.
- Dynamisch Sitzen, also häufig die Sitzhaltung ändern.
- Ganze Sitzfläche und Rückenlehne nutzen – und der Rücken wird abgestützt.
- Schwingbare Rückenlehnen nutzen und die Lehne auf das Körpergewicht einstellen: Je höher das Körpergewicht, desto härter sollte die Lehne federn.

Der perfekte Schreibtisch

- Arbeitstisch auf die individuelle Arbeitshöhe einstellen.
- Die Abstände zwischen Augen und Bildschirm, Tastatur und Vorlage sollten zwischen 45 und 60 Zentimeter liegen. Bei Bildschirmen ab 17 Zoll und bei grossen Schriften sind 60 bis 80 Zentimeter zu empfehlen.
- Vor der Tastatur muss genügend Platz zur Auflage der Hände sein, etwa 5 bis 10 Zentimeter von der Tischkante.
- Arbeitsmittel, die oft benutzt werden, sollten direkt vor Ihnen liegen, damit der Körper nicht verdreht werden muss.

Weitere Tipps zum Einrichten Ihres Büroarbeitsplatzes >



Für Körper und Geist

Körperliche Schmerzen und psychische Belastungen stehen in einer Wechselwirkung zueinander; es kann ein veritabler Teufelskreis entstehen. Schmerzen beeinflussen Gedanken und Gefühle negativ, die Stimmung kann in den Keller sinken, worauf Schmerzgeplagte sich noch stärker auf ihren Körper konzentrieren. Folgende Therapien können speziell bei psychosomatisch bedingten Rückenschmerzen helfen, da sie Körper und Geist mit einbeziehen:

Rolfing

Benannt nach seiner Erfinderin Ida Rolf, wirkt Haltungsschäden oder Verspannungen entgegen. Der Therapeut behandelt mit Fingern, Knöcheln oder Ellbogen verhärtete Gewebestrukturen und lockert so Bindegewebe, Sehnen, Bänder und Gelenke. Ziel der Behandlung ist eine aufrechtere Körperhaltung, weil eine bessere Haltung auch das psychische Befinden positiv beeinflusst.

Shiatsu

Der japanische Begriff Shiatsu heisst wörtlich übersetzt «Finger-Druck». In der Behandlung wird mit Daumen, Händen, Ellbogen und Knien in fließenden Bewegungen feiner Druck auf die Energiebahnen ausgeübt. Je nach Bedarf werden weitere Techniken wie Rotationen der Gelenke oder Dehnungen eingesetzt. Durch Shiatsu werden energetische Blockaden gelöst und die natürlichen Selbstregulierungskräfte stimuliert. Der Energiehaushalt wird harmonisiert und die körperlich-seelische Ausgeglichenheit gefördert.

Kniffe für die Selbstmassage

Wer stundenlang in gleicher Haltung sitzt oder immer wieder dieselben Handbewegungen ausführen muss, reibt oder knetet sich verspannte Muskeln automatisch. Werden Sie von Muskelverspannungen geplagt, können Sie selber Hand anlegen – Selbstmassagen lindern Schmerzen:

- Kreisförmige Bewegungen mit Handballen, Handrücken oder Fingern. Diese Technik eignet sich bei schlechter Durchblutung und Muskelverspannungen.
- Die Muskeln werden mit gut geölten Händen wie ein Teig weich durchgeknetet.
- Rhythmisches Klopfen oder leichtes Klatschen mit der flachen Hand. Zur Verbesserung der Blutzirkulation, Muskellockerung und zur muskulären Entspannung.

Duftende Massageöle

In Ihrer Drogerie finden Sie zahlreiche Massageöle. Gut geeignet sind beispielsweise:

Arnika: kräftigt und wärmt

Citrus: belebt und stimuliert

Lavendel: beruhigt und harmonisiert

Eine Anleitung zur Selbstmassage bei verschiedenen Beschwerden finden Sie unter www.vitagate.ch/selbstmassage.aspx

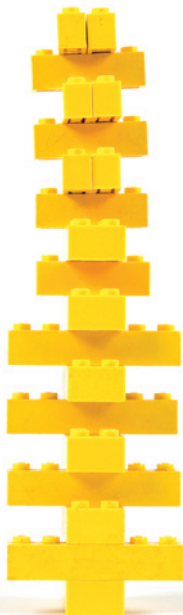
Das Erste-Hilfe-Programm

Wer von akuten Rückenschmerzen geplagt wird, hat meist anderes im Kopf als ein umfassendes Bewegungsprogramm: Die meisten Betroffenen wollen vor allem ihre Schmerzen loswerden. Empfehlenswert sind Wärme- oder Kälteanwendungen – je nachdem, was man besser verträgt. Kälte wirkt entzündungshemmend, Wärme dagegen erweitert die Blutgefässe, verbessert die Blutzirkulation und lockert Muskelverspannungen. Damit lässt auch der Schmerz nach. Besonders bewährt haben sich Wärmepflaster, gebrauchsfertige Cold/Hotpacks sowie Salben und Gels mit Weihrauch, Arnika, Wallwurz, Cayennepfeffer und ätherischen Ölen (Rosmarin, Thymian).

Die Wirkung der Wärmetherapie lässt sich mit einem Bad noch steigern. Ein warmes Bad mit Heublumenextrakt und ein paar Handvoll Meersalz oder auch Fertigbäder mit durchblutungssteigernden ätherischen Ölen zeigen meist gute Erfolge. Verträgt jemand Wärme schlecht, sollte er mehrmals täglich ein gebrauchsfertiges, gekühltes Coldpack aus der Drogerie auf die schmerzende Stelle legen oder ein kühlendes Gel auftragen. Im Notfall kann man kurzfristig auch einmal zu einem Schmerzmittel greifen, um Fehlhaltungen bzw. Schonhaltungen durch den akuten Schmerz vorzubeugen. Medikamente sind aber keine geeignete Dauertherapie.

Schmerzfrei dank Pflanzen

Die Schmerzen lassen sich auch mit Tabletten auf der Basis von Weidenrinde, einer spagyrischen Mischung oder mit homöopathischen Globuli lindern. Bei chronischen Rückenschmerzen können Kapseln mit Teufelskrallen helfen, einer afrikanischen Pflanze, die nachweislich schmerzstillend und entzündungshemmend wirkt.



Die kleine Rückenschule

- 1 Übergewicht abbauen und regelmässig Sport treiben: Dabei wird der Rücken entlastet, die Muskulatur sowie die Bandscheiben werden trainiert.
- 2 Richtiges Aufstehen und Hinlegen: Die Bewegung beim Aus-dem-Bett-Steigen bzw. Sich-ins-Bett-Liegen sollte immer über die Seite und bei angespannter Bauch- und Beckenbodenmuskulatur geführt werden.
- 3 Entlastetes Bücken: Beim Aufheben von schweren Gegenständen ist ein «innerer Halt» sehr wichtig, den man erreicht, wenn man den Bauch einzieht. Alternativ kann ein Bein in Hüfte und Knie gebeugt, das andere nach rückwärts gestreckt werden.
- 4 Positionswechsel und Lockerungspausen: Nie länger als 30 Minuten in derselben Stellung bleiben.
- 5 Kontrolliertes Heben: Lasten sollten immer mit geradem Rücken und bei angespannter Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur aus der Hocke heraus gestemmt werden, nie über den gebeugten Rücken. Der Gegenstand sollte möglichst nah am Körper geführt werden, einseitiges Heben gilt es zu vermeiden.

Übungen für den Notfall

Egal, ob die Nacken- und Rückenschmerzen psychosomatisch bedingt sind oder die Ursachen anderswo liegen – es tut einfach weh, und man will den Schmerz loswerden. Drei einfache Übungen helfen dabei:

1. Rückenbeugen der Wirbelsäule

Ausgangsstellung: Nehmen Sie eine leichte Grätschposition ein (Füsse hüftbreit hinstellen).

Bewegungsablauf: Legen Sie die Handflächen auf die Pobacken und beugen Sie den Oberkörper mit durchgedrückten Knien so weit nach hinten, bis Sie keine Schmerzen mehr haben. Verweilen Sie in dieser Endposition 3 Sekunden und nehmen Sie die Ausgangsstellung wieder ein. Wiederholen Sie die Übung einige Male und wiederholen Sie diese alle zwei Stunden.

Ziel: Das Zurückgleiten der Bandscheiben in ihre ursprüngliche Lage wird unterstützt.

2. Stufenlagerung

Ausgangsstellung: Legen Sie sich auf den Boden oder ins Bett. Legen Sie die Unterschenkel auf einer erhöhten und festen Unterlage so auf, dass die Knie- und Hüftgelenke im rechten Winkel gebeugt sind.

Bewegungsablauf: Bleiben Sie circa 10 Minuten in dieser Liegeposition.

Ziel: Entlastung der Wirbelsäule.

3. Kinnübung

Ausgangsstellung: Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein und stellen Sie die Füsse hüftbreit auf. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.

Bewegungsablauf: Ziehen Sie bei aufrechter Kopfhaltung das Kinn ein und machen Sie dabei ein Doppelkinn. Position ca. 10 Sekunden halten, danach wieder die Ausgangsposition einnehmen. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal.

Ziel: Entlastung der Halswirbelsäule.



Gutscheine einlösen

Sie können diese in einer Drogerie Ihrer Wahl einlösen.

Olfen Patch® – das Pflaster gegen Sportverletzungen



Olfen Patch®, das Schmerzpflaster von Mepha, hilft bei Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. Es wird ganz einfach auf die schmerzende Körperstelle aufgeklebt. So kann der Wirkstoff Diclofenac durch die Haut direkt ins Gewebe gelangen und dort die Schmerzen lindern. Das Pflaster wirkt zudem entzündungshemmend und abschwellend. Olfen Patch® kühlt angenehm und hat eine Langzeitwirkung, welche bis zu 12 Stunden anhält.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

**20 %
GUTSCHEIN**

Gutschein einlösbar bei einem Einkauf in Ihrer Drogerie.

Gültig bis 31. Dezember 2011.

Rabatt nicht kumulierbar.

Olfen Patch® – das Pflaster gegen Sportverletzungen



Olfen Patch®, das Schmerzpflaster von Mepha, hilft bei Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. Es wird ganz einfach auf die schmerzende Körperstelle aufgeklebt. So kann der Wirkstoff Diclofenac durch die Haut direkt ins Gewebe gelangen und dort die Schmerzen lindern. Das Pflaster wirkt zudem entzündungshemmend und abschwellend. Olfen Patch® kühlt angenehm und hat eine Langzeitwirkung, welche bis zu 12 Stunden anhält.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

**20 %
GUTSCHEIN**

Gutschein einlösbar bei einem Einkauf in Ihrer Drogerie.

Gültig bis 31. Dezember 2011.

Rabatt nicht kumulierbar.

