

# AGR RÜCKENTIPP

Juli

## Faktencheck Rückenschmerz – welche Tipps helfen wirklich?



Wie bleibt der Rücken gesund und was hilft bei Schmerzen: Ratschläge zum Thema Rückengesundheit findet man zuhauf. Viele davon sind nützlich, andere hingegen gehören ins Reich der Vorurteile und Mythen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. nimmt fünf verbreitete Annahmen und Tipps rund um das Thema Rückenschmerzen einmal genau unter die Lupe.

### 1. Ruhe und Schonung helfen am besten bei Rückenschmerzen.

Das Gegenteil ist der Fall. Leichte Bewegung wie ein Spaziergang oder gezielte Rückenübungen können bei akuten Beschwerden helfen. Verspannte Rückenmuskeln können dadurch gelockert werden. Vermehrtes Liegen oder Sitzen, um den Rücken zu schonen, kann die Beschwerden hingegen noch verstärken.

### 2. Bei Rückenproblemen sind harte Matratzen sinnvoll.

Diese Annahme ist überholt: Eine Matratze sollte immer individuell zum Schlafenden passen. Das Bettsystem muss an das Gewicht und die Körperform des Schlafenden angepasst sein, um ihn so optimal zu stützen. Lassen Sie sich beim Matratzenkauf am besten im Fachgeschäft beraten. Mehr Infos unter [www.agr-ev.de/bettsysteme](http://www.agr-ev.de/bettsysteme).

### 3. Langes Sitzen führt zu Rückenschmerzen.

Langes, starres Sitzen gilt als Risikofaktor Nummer eins für Rückenbeschwerden. Allerdings kommt es auch darauf an, WIE jemand sitzt. Bürostühle beispielsweise, die aktives und bewegtes Sitzen fördern, können Problemen vorbeugen. Besonders rückengerechte Sitzmöbel tragen das AGR-Gütesiegel – mehr dazu unter [www.agr-ev.de/buerostuhl](http://www.agr-ev.de/buerostuhl).

### 4. Ein Bandscheibenvorfall ist die häufigste Ursache für Rückenschmerzen.

Falsch: 90 Prozent der Rückenbeschwerden haben gar keine konkrete Ursache. Meist kommen mehrere Faktoren zusammen, etwa Bewegungsmangel, zu viel Stress oder statische Fehlhaltungen. Betroffene können dann viel selbst dazu beitragen, dass sich ihre Beschwerden schnell wieder bessern.

### 5. Sport ist die beste Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden.

Ja: Ein starker Rücken durch Sport und Bewegung schützt am besten vor Rückenschmerzen. Denn regelmäßiger Sport kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern hilft auch Stress abzubauen. Am besten für den Rücken sind Sportarten, die gleichmäßige, symmetrische Bewegungen erfordern, beispielsweise Schwimmen, Inlineskaten oder Walken.

Weiterführende Infos rund um einen rückengesunden Alltag finden Sie online unter: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)