

## **Rückenschmerzen in Schleswig-Holstein: Ursachen und einfache Lösungen!**

Rückenschmerzen in Schleswig-Holstein steigen. Experten geben Tipps zur Prävention, Behandlung und Bedeutung von Bewegung im Alltag.

**Schleswig, Deutschland** - Rückenschmerzen sind in Schleswig-Holstein zu einer bedeutenden Volkskrankheit geworden. Laut einer aktuellen Analyse von Dr. Philip Lübke, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, leiden immer mehr Arbeitnehmer unter den Folgen dieser Beschwerden, was zu hohen Ausfallzeiten führt. Die AOK Nordwest prognostiziert, dass die Behandlungszahlen und Fehltage in den kommenden Jahren neue Höchstwerte erreichen werden.

Interessanterweise berichten Fachleute, dass die Zahl der Rückenschmerzen in den letzten zehn Jahren nicht dramatisch gestiegen ist. Dennoch hat die Achtsamkeit der Bevölkerung gegenüber gesundheitlichen Problemen zugenommen, was dazu führt, dass Menschen sich zunehmend früher medizinische Hilfe suchen. Hauptursache für Rückenschmerzen ist ein Mangel an muskulärer Stabilität im Rumpfbereich. Diese Problematik wurde durch Bewegungsmangel, insbesondere während der Corona-Pandemie, verstärkt.

### **Ursachen und Empfehlungen**

Dr. Lübke betont, dass Bewegung im Alltag essenziell für die Rückengesundheit ist. Allerdings können die Herausforderungen, die durch die Corona-Einschränkungen entstanden sind, die Motivation zur Bewegung beeinträchtigen. Um

Rückenschmerzen entgegenzuwirken, empfiehlt der Experte, umsetzbare Ziele zu setzen und einfache Übungen in den Alltag zu integrieren. Zudem bieten manche Krankenkassen spezielle Rückenprogramme an, die hilfreich sein können.

Die korrekte Ausführung von Übungen sollte jedoch unter Anleitung von Physiotherapeuten erfolgen. Bei starken Rückenschmerzen sei es ratsam, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, insbesondere wenn Missempfindungen, Schwäche oder Lähmungen auftreten. Generell sind Operationen bei Rückenschmerzen eher selten nötig, da oft konservative Behandlungen wirksam sind. Dennoch sollten solche Eingriffe an der Wirbelsäule nicht von vornherein ausgeschlossen werden.

Eine häufige Ursache von Rückenschmerzen ist auch die muskuläre Dysbalance. Laut einer Untersuchung der **AOK** bezeichnet dieser Begriff ein Ungleichgewicht in der Ausbildung der Muskeln. Diese Dysbalance kann zu schmerzhaften Verspannungen, Muskelverhärtungen und Verkürzungen führen. Besonders betroffen sind dabei die Rücken- und Bauchmuskulatur, die als Agonisten und Antagonisten zusammenarbeiten. Eine ungleichmäßige Beanspruchung dieser Muskelgruppen, die oft durch langes undynamisches Sitzen verursacht wird, kann ebenfalls zu Rückenschmerzen führen.

- Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
<b>Vorfall</b>	Gesundheitskrise
<b>Ursache</b>	Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Dysbalance
<b>Ort</b>	Schleswig, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.kn-online.de">www.kn-online.de</a></li><li>• <a href="http://www.aok.de">www.aok.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**