

Österreichische Schmerzgesellschaft zum Tag des Rückenschmerzes: Frauen sind häufiger betroffen als Männer

Wien, 7. März – Der Tag des Rückenschmerzes am 15. März rückt eine der häufigsten Volkskrankheiten Österreichs in den Mittelpunkt: Rückenschmerzen. In Österreich sind nahezu zwei Millionen Menschen davon betroffen, wobei die Erkrankung quer durch alle Altersgruppen auftritt. Wobei je älter eine Person ist, desto häufiger treten Beschwerden auf. Bei den unter-60-Jährigen ist jeder Fünfte, bei den über-60-Jährigen mehr als jeder Dritte betroffen. Die Österreichische Schmerzgesellschaft (ÖSG) nimmt diesen Tag zum Anlass, um über die Wichtigkeit von Prävention und effektiven Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

Ein Viertel der Bevölkerung leidet unter Rückenschmerzen und Frauen sind stärker betroffen

Eine repräsentative Gesundheitsbefragung der Statistik Austria offenbart: Österreich ist ein Kreuzwehland. 26 Prozent der Befragten ab 15 Jahren – das entspricht umgerechnet 1,9 Millionen Personen – litten in den letzten zwölf Monaten unter chronischen Kreuzschmerzen oder anderen chronischen Rückenleiden. „Diese Zahlen zeigen, dass Rückenschmerzen keine Frage des Alters sind. Von Jung bis Alt ist eine frühzeitige Prävention und Behandlung essentiell, um Chronifizierung zu verhindern. Frauen leiden jedoch häufiger unter Kreuzschmerzen: Jede zweite Frau über 65 Jahren leidet an Rückenschmerzen, bei Männern wird dieser Wert erst ab einem Lebensalter von 80 Jahren erreicht.“, unterstreicht Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, Vorstandsmitglied der ÖSG und Leiter der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin der MedUni Wien. Angesichts dieser Zahlen setzt sich die ÖSG für verstärkte Präventionsmaßnahmen und Versorgungskonzepte ein.

Hohe Kosten durch Rückenbeschwerden

Rückenbeschwerden verursachen nicht nur individuelles Leid, sondern belasten auch das Gesundheitssystem enorm. Die volkswirtschaftlichen Kosten übersteigen die direkten Behandlungskosten erheblich. „Die Ausgaben für Rückenschmerzen sind eine signifikante Belastung für die Volkswirtschaft. Mit geeigneten präventiven Maßnahmen könnten diese Kosten reduziert werden“, so Prof. Dr. Wilhelm Eisner, Präsident der ÖSG.

Bewegung als Schlüssel zur Schmerzprävention

Die ÖSG setzt "Bewegung für alle" als wesentlichen Schlüssel zur Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen. Die Kampagne „Beweg Dich©/Move4you©“, eine Kooperation mit der Merkur Versicherung, zielt darauf ab, die Bevölkerung über die schmerzreduzierende Wirkung regelmäßiger Bewegung aufzuklären. „Bewegung ist eine effektive therapeutische Maßnahme gegen Rückenschmerzen. Es ist wichtig, dass jeder Einzelne versteht, wie vital regelmäßige körperliche

Aktivität ist. Sie verbessert nicht nur die allgemeine Gesundheit, sondern wirkt sich auch positiv auf die Prävention und Linderung von Rückenschmerzen aus", betont Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, Vorstandsmitglied der ÖSG und Leiter der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin der MedUni Wien.

Wichtigkeit der Haltungsmuskulatur und Beckenausrichtung

Prof. Dr. Wilhelm Eisner, Präsident der Österreichischen Schmerzgesellschaft, betont die fundamentale Rolle der Haltemuskulatur und der Beckenaufrichtung in der Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen: „Um Rückenschmerzen effektiv zu begegnen, müssen wir die Muskulatur an den Oberschenkel-Innenseiten und die Bauchmuskulatur als Gegenspieler zu den Rückenstreckern trainieren und uns unserer ständigen Fehlhaltung bewusstwerden. Viele Probleme mit dem Rücken haben ihre Ursache in einer falschen oder fehlenden Beckenaufrichtung. Durch gezieltes Training der Haltemuskulatur und die Korrektur der Beckenaufrichtung, auf die viele nicht achten, kann oftmals ein Großteil der Beschwerden verhindert oder zumindest gelindert werden. Es ist essenziell, das Schambein nach oben zu ziehen, die Bauchmuskeln aktiv nach innen zu ziehen und den Po nach unten zu ziehen.“

Eisner fügt hinzu: „Wir kommen mit einer geraden Wirbelsäule auf die Welt, und im Alter wird sie immer mehr gekrümmt. Diese immer stärker werdende Krümmung ist nicht nur für Rückenschmerzen verantwortlich, sondern auch für Probleme mit den Hüften oder den Zehen wie bei einem Hallux Valgus, die mit fortschreitendem Alter immer mehr Menschen plagen. Die Fehlhaltung ist vielen nicht bewusst, und gerade hier setzt unsere präventive Arbeit an. Durch die Bewusstmachung und Korrektur der Körperhaltung können wir langfristig die Lebensqualität verbessern und die Entstehung von Schmerzen verhindern.“

Individuelle und interdisziplinäre Behandlungsansätze

Die ÖSG unterstreicht die Bedeutung einer individuell abgestimmten Behandlung, die frühzeitig ansetzt und sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Therapieansätze integriert. „Neben der Bewegung sind eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes, Stressmanagement und eine ausgewogene Ernährung wesentliche Säulen der Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen", fügt Crevenna hinzu.



(Die inhaltliche Verantwortung für alle Presstexte liegt ausschließlich bei der Österreichischen Schmerzgesellschaft.)

Rückfragehinweis

Gehrer Plötzeneder DDWS

Clara Girstmair

girstmair@gp-ddws.com

+4369910086773

Quellen

Richard Crevenna. Rückenschmerzen Vorbeugen und aktiv behandeln Ein interdisziplinärer Ratgeber zu Rückengesundheit am Arbeitsplatz.

Prävention und Therapie von Rückenproblemen

ISBN: 978-3-214-02529-8 MANZ Verlag Wien

(<https://shop.manz.at/shop/products/9783214025298>)