



## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Die Deutsche Wirbelsäulengesellschaft (DWG) gibt Tipps für die Rückengesundheit: „Regelmäßige Bewegung stärkt die Muskulatur bei einseitiger Belastung“**

**Nackenschmerzen und ein verspannter Rücken - kaum ein Mensch, der nicht darüber klagt. Sogar sehr junge Menschen sind bereits davon betroffen. Doch die meisten Beschwerden lassen sich vermeiden, denn eine der Ursachen sind ständige Fehlhaltungen. Gründe hierfür sind wiederum mangelnde Bewegung, häufiges und vor allem falsches Sitzen bei der Arbeit und langes Arbeiten am PC-Bildschirm. Regelmäßiger Sport, gezielte körperliche Bewegung und Rückengymnastik können das Auftreten von Beschwerden vermeiden oder eine vorhandene Schmerzsymptomatik erheblich lindern.**

#### **Die Überlastung der Wirbelsäule stellt ein zunehmendes Problem im Arbeitsalltag dar**

Durch falsches und zu langes Sitzen am Bildschirm sowie mangelnde Bewegung entstehen Blockaden im Halswirbelsäulenbereich und infolge dessen Nacken- und Schulterschmerzen. Ist der Kopf mit seinem Eigengewicht beim Erwachsenen von rund fünf Kilogramm dabei ständig nach vorn geneigt, lastet über ungünstige Hebelkräfte ein Vielfaches dieses Gewichtes auf der Halswirbelsäule. Dies hat schwerwiegende Folgen: Bestimmte Muskelgruppen werden dauerhaft überdehnt, andere dauerhaft überlastet - das führt zu einem enormen Ungleichgewicht. Beim Sitzen vor dem PC sollte man deshalb einiges beachten: Für eine optimale Haltung wird das Becken leicht nach vorne gekippt, das Brustbein nach vorne und oben gezogen und der Kopf gerade über den Schultern gehalten. Das Kinn sollte eher leicht Richtung Brust statt nach oben gezogen werden. Bildschirm, Buch oder auch Tablet sollten sich möglichst ein wenig unter Augenhöhe befinden, rät die Deutsche Wirbelsäulengesellschaft (DWG).

#### **Rückenschmerzen im Büro müssen nicht sein**

Da inzwischen auch in der Freizeit das Sitzen zunimmt, verbringen Menschen mit einem Bürojob im Durchschnitt etwa 11 Stunden am Tag in sitzender Haltung. Hierdurch wird die Wirbelsäule erheblich strapaziert. Doch die Belastungen durch langes Sitzen kann man durch Bewegung wieder wett machen. Das erfordert ein Umdenken im Alltag und die Veränderung fängt natürlich im Kopf an.



Monotones Sitzen am Schreibtisch sollte man vermeiden. Regelmäßiges Aufstehen, zum Beispiel beim Telefonieren, der Einsatz eines höhenverstellbaren Schreibtisches oder eines Stehpultes, sowie mehrmaliges Umhergehen im Büro sollten zur festen Gewohnheit werden.

### **Empfohlene Verteilung der Arbeitsaktivitäten mit Bewegungsdynamik:**

- 60 % Dynamisches Sitzen
- 30 % Stehen
- 10 % gezieltes Umhergehen

### **Unser Rücken will bewegt werden**

Dass körperliche Aktivität wichtig für unsere Gesundheit ist, ist allgemein bekannt. Doch die von der WHO empfohlenen 150 Minuten Bewegung pro Woche schafften im Rahmen einer aktuellen Umfrage nur knapp die Hälfte aller Teilnehmer. Immer mehr Deutsche verbringen nicht nur auf der Arbeit, sondern auch ihre Freizeit vor dem Computer oder am Fernseher. Als Tipps für sogenannte Langzeit-User empfehlen die Experten der DWG: Regelmäßige Pausen einlegen, zwischendurch Lockerungsübungen machen und die Überprüfung beziehungsweise die Korrektur der Haltung. Doch unverzichtbar, betont die DWG, ist die gezielte Stärkung der Rückenmuskulatur durch Sport. Nur so können dauerhafte Muskelverhärtungen mit Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich, Kopfschmerzen und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule vermieden werden.

**Frankfurt, den 31. September 2016**

---

Experten zu diesem Thema vermittelt:

DWG-Pressesprecherin  
Dr. Annette Heller  
Mobil: 0173 – 65 22 321  
E-Mail: [aamheller@aol.com](mailto:aamheller@aol.com)

#### **DWG im Kurzportrait:**

Bis zum Jahr 2006 gab es in Deutschland zwei Gesellschaften, die sich wissenschaftlich mit den Problemen der Wirbelsäule auseinandersetzten:

1. Deutsche Gesellschaft für Wirbelsäulen Chirurgie
2. Gesellschaft für Wirbelsäulenforschung.

Die Deutsche Gesellschaft für Wirbelsäulen Chirurgie (DGW) wurde am 4. Juni 1987 in Hamburg gegründet als eine Vereinigung von Chirurgen, Unfallchirurgen, Orthopäden, Neurochirurgen sowie weiteren Personen, die auf dem Gebiet der Wirbelsäule in Klinik und Forschung tätig waren.

Zweck waren die Weiterentwicklung und Vertiefung der klinischen und wissenschaftlichen Forschung auf dem Gebiet der



Wirbelsäulenchirurgie. Aufgabe der Mitglieder der Gesellschaft war es, durch den Austausch und die Vermittlung eigener Kenntnisse und Erfahrungen die experimentelle und klinische Forschung auf diesem Gebiete zu fördern.

Die Gesellschaft für Wirbelsäulenforschung wurde schon viel früher, nämlich am 5. Juli 1958, in Frankfurt gegründet, um die interdisziplinäre Auseinandersetzung mit den Problemen der Wirbelsäule zu fördern. Regelmäßige Jahres- und Arbeitstagungen und die Herausgabe der Zeitschrift "Wirbelsäule in Forschung und Praxis" zeigten das Engagement.

Darüber hinaus wurden herausragende wissenschaftliche Arbeiten mit dem Georg-Schmorl-Preis ausgezeichnet. Verdiente Wirbelsäulenforscher wurden durch die Junghanns-Gedächtnis-Vorlesung geehrt.

Thematische und inhaltliche Überschneidungen führten schon ab 1990 zu Bemühungen, eine Vereinigung beider Gesellschaften zu erreichen, um die Kräfte zu bündeln. Zu diesem Zeitpunkt war aber aufgrund von auftretenden Widerständen die richtige Idee noch nicht durchsetzbar.

Im Jahr 2003 schließlich wurde Herr Prof. Carstens zum Präsidenten der Gesellschaft für Wirbelsäulenforschung gewählt. Auf der entscheidenden Mitgliederversammlung wurde ihm das ausdrückliche Mandat zur erneuten Kontaktaufnahme mit der Deutschen Gesellschaft für Wirbelsäulenchirurgie übertragen mit dem Ziel von Gesprächen hinsichtlich einer möglichen Vereinigung beider Gesellschaften.

Die Veränderungen auch auf europäischer Ebene mit der Entstehung von "Spine Societies" in vielen Ländern der Welt und einer "Spine Society of Europe" zeigten die Notwendigkeit der Überprüfung der bisherigen Überlegungen.

Nicht zuletzt waren das persönliche Vertrauensverhältnis der Präsidenten der beiden Fachgesellschaften Herr Prof. Carstens und Herr Prof. Mayer und die hervorragende Zusammenarbeit der Vorstandsmitglieder der beiden Gesellschaften die unabdingbare Grundlage dafür, das Projekt "Deutsche Wirbelsäulengesellschaft" zu realisieren.

In vielen Verhandlungen konnte man sich auf eine gemeinsame Satzung einigen, die von Herr Prof. Carstens und Herr Prof. Wilke, dem damaligen Generalsekretär der DGW, ausgearbeitet wurde. Formal wurde die Vereinigung dadurch ermöglicht, dass sich die Gesellschaft für Wirbelsäulenforschung 2005 auflöste und ihren Mitgliedern empfahl, in die Deutsche Gesellschaft für Wirbelsäulenchirurgie einzutreten.

Diese wiederum beschloss auf der Jahrestagung 2006 in München ihre Umbenennung in "Deutsche Wirbelsäulengesellschaft (DWG)". Herr Prof. H. Michael Mayer aus München, der letzte Präsident der Deutschen Gesellschaft für Wirbelsäulenchirurgie, wurde der erste Präsident der DWG, Herr Prof. Claus Carstens wurde dann 2007 der zweite Präsident.

Die Notwendigkeit des Zusammenschlusses der beiden Gesellschaften und die damit verbundene Freisetzung von offensichtlich vorhandenen Potentialen werden durch die folgenden Zahlen verdeutlicht. Die Jahrestagungen der Gesellschaft für Wirbelsäulenforschung verzeichneten ca. 50, die der Deutschen Gesellschaft für Wirbelsäulenchirurgie ca. 350 Teilnehmer. Der Gründungskongress der DWG 2006 in München zählte dagegen 747 Besucher, 2007 in Mannheim waren es 819, in Ulm 2008 schon 1.025, in München 2009 1.291, in Bremen 2010 1.303, in Hamburg 1.427 Besucher, in Stuttgart 1.491 und 2013 in Frankfurt 1.609 Teilnehmer.

Inzwischen ist die DWG die größte, fachgebundene Wirbelsäulengesellschaft Europas. Sie ist das interdisziplinäre Forum von Grundlagenforschern sowie konservativ und operativ tätigen Kollegen in Deutschland. Die Ende des Jahres 2012 über 1.250 Mitglieder rekrutieren sich mit einer jedes Jahr steigenden Zahl in erster Linie aus Neurochirurgen, Unfallchirurgen und Orthopäden. Die beschriebene Erfolgsgeschichte wird weitergehen und zeigt retrospektiv die Richtigkeit der 2005 - 2006 getroffenen Entscheidungen.