



Presseinformation

Rückenfit im Alltag:
richtig sitzen, rückschonend schlafen, gezielt bewegen

Rückenschmerzen haben unverändert höchste gesundheitspolitische und gesellschaftliche Relevanz. Fast jeder Mensch kennt Episoden mit Rückenschmerzen, häufig bilden sich diese spontan zurück, aber 30-50 Prozent der Bevölkerung leiden an chronischen Rückenschmerzen.

Die Ursachen sind sehr heterogen und werden durch physische, psychische und soziale Faktoren beeinflusst. In einem hohen Prozentsatz ist die Ursache nicht nachweisbar. In diesem Zusammenhang ist Behandlung von Rückenschmerzen nach evidenz-basierten Leitlinien anzustreben, aber auf Grund unzureichender wissenschaftlicher Nachweise oft nur „eminenzbasiert“ möglich.

Die Prophylaxe von chronischen Rückenschmerzen sollte in dieser Situation das oberste gesundheitspolitische Ziel sein. Es stellt sich die Frage welchen Einfluss körperliche/sportliche Aktivität, die Gestaltung des Arbeitsplatzes, die Art der Matratze u.v.m. haben. Die diesbezüglichen aktuellen Erkenntnisse werden zusammenfassend dargestellt.

Für Rückfragen:

Professor Dr. Karl-Stefan Delank

Direktor der Universitätsklinik und Poliklinik für Orthopädie des Universitätsklinikums Halle (Saale)

Leiter des Departments für Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie

E-Mail: stefan.delank@uk-halle.de