

«WECHSELN SIE HÄUFIG IHRE KÖRPERHALTUNG»

Die Zahl der Menschen mit Rückenschmerzen nimmt in der Schweiz zu. Der Wirbelsäulenspezialist Mazda Farshad sagt, was bei langen Arbeitstagen am Computer lindernd wirkt.

— Interview **Jeanne Fürst** und **Danica Gröhlich**

Herr Farshad, sind Rückenschmerzen eine Volkskrankheit?

Rücken- oder Kreuzschmerzen sind gemäss einer Schweizer Gesundheitsbefragung die häufigsten körperlichen Beschwerden. Ungefähr 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung leiden an Rückenschmerzen. Diese gehören nebst Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zu den grössten Verursachern von Gesundheitskosten.

Steigt die Zahl der Menschen mit Rückenschmerzen?

Die Rate steigt in einigen europäischen Ländern. Die Häufigkeit von Schmerzen ist dabei klar gekoppelt an die Altersstruktur der Bevölkerung: Ältere Menschen haben ein höheres Risiko, an einem Rückenleiden zu erkranken.



Jeanne Fürst moderiert die Sendung «Gesundheit heute».

Welche Arten von Rückenschmerzen gibt es?

Je nach Ursache sind die Symptome unterschiedlich. Rückenschmerzen können in ihrem Charakter diffus oder lokalisiert, akut oder chronisch, kontinuierlich oder mechanisch sein.

Was sind mögliche Ursachen?

Am häufigsten ist der sogenannte unspezifische Rückenschmerz. Hierfür gibt es keine identifizierbare Struktur, welche die Rückenschmerzen auslöst. Bei dieser Art geht man von

einer Überlastung verschiedener Strukturen, unter anderem der Muskulatur, aus.



MAZDA FARSHAD, 38, arbeitet als Direktor der Wirbelsäulenchirurgie an der Universitätsklinik Balgrist.

Wie therapiert man diese Art Rückenschmerzen?

Die beste Therapie ist die symptomatische konservative Therapie. Also ohne Operation, jedoch mit Zeit. So verschwindet diese Art von Rückenschmerzen bei den meisten innerhalb einiger Wochen. Die zweithäufigste Ursache von Rückenschmerzen sind altersbedingte Veränderungen der Wirbelsäulenstrukturen, etwa der Bandscheibe.

Ab wann ist eine Operation unabwendbar?

Die meisten Rückenschmerzen können, wie erwähnt, sehr gut konservativ behandelt werden. Dies mit einer Kombination aus Schmerzmitteln, Physiotherapie sowie Spritzen mit Kortikosteroiden. Operationen werden nötig, wenn die konservative Therapie den Leidensdruck ungenügend vermindert, bei Vorhandensein einer klaren Diagnose. Eine Operation ist auch bei neurologischen Symptomen angezeigt, wie zum Beispiel bei Nervenlähmungen und Blasenentleerungsstörungen. Akut sind Letztere ein Notfall.

Wie entlastet man den Rücken nach langer Computerarbeit?

Wichtig ist der häufige Wechsel. Sie sollten nach 30 Minuten sitzen in eine stehende oder laufende Tätigkeit übergehen. Helfen kann ein höhenverstellbarer Arbeitsplatz. Vorbeugend gegen Schmerzen wirken regelmässiges Dehnen und Yoga-ähnliche Übungen. ■

IN DER NÄCHSTEN SENDUNG am Samstag, 1.5.2021, 18.10 Uhr auf SRF 1

DEPRESSION – RÜCKFÄLLEN VORBEUGEN

Die Rückfallgefahr bei Depressionen ist sehr hoch. Was sind Früh-

warnzeichen, die man beachten sollte? Wie kann man Depressionen vorbeugen? Und was können Menschen mit

Depressionen tun, die auf keine gängige Therapie mehr ansprechen? Für sie gibt es zwei spezielle Methoden.

WIEDERHOLUNGEN Sonntag, 2.5., 9.30 Uhr, SRF 1 und 20.40 Uhr, SRF Info; **INFORMATIONEN** gesundheits-heute.ch; **PRÄSENTIERT VON** der «Schweizer Familie»; **UNTERSTÜTZT VON** Universitätsklinik Balgrist, Clarunis – Universitäres Bauchzentrum Basel, Interpharma, Viollier