

Pressemitteilung

AOK: Das hilft bei akuten Rückenschmerzen

Tipps zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2024

Magdeburg, 11. März 2024

Sachsen-Anhalt hat Rücken: Nach Zahlen der AOK ist jährlich jeder Dritte Sachsen-Anhalter wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung. Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März gibt Rene Bethke, Leiter Gesundheitsmanagement bei der AOK Sachsen-Anhalt, deshalb Tipps, was man bei akuten Rückenschmerzen tun kann.

Was ist besser: Ruhe oder Bewegung?

In der Tat ist Bettruhe bei akuten Rückenschmerzen eher kontraproduktiv. Man sollte Alltagsaktivitäten so gut es geht beibehalten. Spaziergehen oder Schwimmen können helfen, die Durchblutung zu fördern, die Muskeln zu lockern und Schmerzen zu lindern. Man sollte jedoch intensive körperliche Aktivitäten vermeiden, da diese die Schmerzen verschlimmern könnten.

Sollte man die betroffene Stelle lieber wärmen oder kühlen?

Das hängt davon ab, was man selbst als wohltuend empfindet. Wärme fördert die Durchblutung und entspannt die Muskeln. Manche Betroffenen bevorzugen aber auch Kälte, die besser bei Prellungen oder Entzündungen hilft. Wie lange gewärmt oder gekühlt werden sollte, entscheidet man selbst je nach Empfinden.

Was empfehlen Sie darüber hinaus noch?

Die Stufenlagerung kann Druck von der Wirbelsäule nehmen. Dabei liegt man auf dem Rücken und legt die Beine auf einen Stuhl ab, sodass Ober- und Unterschenkel eine 90 Grad-Winkel bilden. Wenn die Schmerzen aber länger als einige Tage anhalten oder sehr stark sind, sollte man einen Arzt bzw. Ärztin aufsuchen.

Tipps und Angebote für einen starken, gesunden Rücken hat die AOK Sachsen-Anhalt hier zusammengefasst: www.deine-gesundheitswelt.de/krankheit-behandlung-und-pflege/starker-ruecken

Zur AOK Sachsen-Anhalt:

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 835.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 41 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Bilderservice:

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie die beigefügten Fotos bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.



Bei akuten Rückenschmerzen können leichte Bewegung oder Wärme Linderung verschaffen. Wenn die Schmerzen aber länger als einige Tage anhalten oder sehr stark sind, sollte man einen Arzt bzw. Ärztin aufsuchen. Foto: AOK



Rene Bethke, Leiter Gesundheitsmanagement bei der AOK Sachsen-Anhalt. Foto: Mahler / Sachsen-Anhalt