

# Selbsttest - Rückenbeschwerden

**Wie hoch ist Ihr persönliches Risiko für ein Rückenleiden?**

**Machen Sie jetzt den Test! \***

Erfahren Sie mehr über schmerzauslösende Faktoren und was Sie zur Vorbeugung tun können.

Beachten Sie, dass dieser Selbsttest keinesfalls eine ärztliche Untersuchung und Beratung ersetzen kann. Er gibt Ihnen lediglich einen Hinweis, wie gefährdet Sie sind, an Rückenschmerzen zu erkranken.

**Suchen Sie daher umgehend einen Arzt auf, wenn Sie an starken oder längerandauernden Rückenschmerzen leiden.**

\*) unabhängig von Geschlecht und Alter

## Frage 1 von 10

Besteht bei Ihnen Übergewicht?

- Ja
- Nein

## Frage 2 von 10

Fehlt Ihnen im Alltag die Motivation oder Zeit, regelmäßig Sport oder Gymnastik (mindestens dreimal die Woche für 30 Minuten) zu treiben?

- ja
- nein

## Frage 3 von 10

Verrichten Sie Ihre tägliche Arbeit vorwiegend in einseitiger Körperhaltung wie Sitzen oder Stehen?

- Ja
- Nein

## Frage 4 von 10

Müssen Sie oft schwer heben oder sich häufig bücken?

- Ja
- Nein

## Frage 5 von 10

Fühlen Sie sich im Beruf oder im Privatleben angespannt, gestresst oder überfordert?

- Ja
- Nein



**Frage 6 von 10**

Waren Sie wegen Rückenschmerzen schon einmal in ärztlicher Behandlung?

- Ja
- Nein

**Frage 7 von 10**

Ist bei Ihnen eine Haltungstörung (z.B. Rundrücken, Verkrümmung) oder Schädigung der Wirbelsäule (Osteoporose, Bandscheibenschaden) oder eine Störung wirbelsäulennaher Gelenke (Schulter, Hüfte) bekannt?

- Ja
- Nein

**Frage 8 von 10**

Leiden Sie derzeit und schon länger an Rückenschmerzen oder beobachten Sie bei sich gelegentliche Rückenschmerzen beim Husten oder Niesen?

- Ja
- Nein

**Frage 9 von 10**

Rauchen Sie?

- Ja
- Nein

**Frage 10 von 10**

Beobachten Sie bei sich Anlaufschwierigkeiten nach längerem Sitzen?

- Ja
- Nein

**Wenn Sie mehr als drei der oben gestellten Fragen mit „ja“ beantworten müssen, sollten Sie sich ärztlich untersuchen und beraten lassen.**

Für ein Gesundheitsrisiko gibt es verschiedenste Faktoren, die Rückenschmerzen verursachen, verschlimmern oder erhalten. In jedem Fall gilt, dass Sie insbesondere **bei starken oder langanhaltenden Rückenschmerzen** Ihren Arzt aufsuchen sollten. Vor allem dann, wenn die Schmerzen in andere Körperbereiche ausstrahlen, es zu Taubheitsgefühlen in Armen und Beinen kommt oder Entleerungsstörungen des Darms oder der Blase auftreten.



## Ursachen für Nacken- und Rücken-schmerzen:

- Entzündungen im Bereich der Wirbelsäule
- Erkrankung des Nervensystems (beispielsweise Gürtelrose, Nervenwurzelreizungen oder -schädigungen)
- Bandscheiben- und Wirbelgelenkschäden
- Skeletterkrankungen (beispielsweise Skoliose und Osteoporose)
- einseitige Belastung (auch Schonhaltung bei bestehenden Schmerzen)
- Bewegungsmangel
- Verletzungen (Schleudertrauma, Knochenbrüche)
- Muskelverspannungen, Muskelzerrungen oder Wirbelgelenksblockaden

## Das können Sie selbst tun

Eine gesunde Formel für den Rücken ist eine Mischung aus Bewegung, [Entspannung](#) und [richtiger Ernährung](#), damit Rückenschmerzen nicht so leicht entstehen. Nutzen Sie unsere Unterstützung für eine gestärkte und entspannte (=ausgeglichene) Rückenmuskulatur und unser Netzwerk für Rückenschule, Rücken- und Entspannungstraining. Wir vermitteln Ihnen, wie Ihr Rücken aufgebaut ist, wie Sie Ihren Rücken im Alltag vor ungünstiger Belastung schützen und zum anderen, wie Sie mit [Stress umgehen](#) bzw. sich gezielt erholen können.

## Tipps für eine bessere Haltung und weniger Rückenschmerzen

- Auch wenn Sie bereits unter Rückenschmerzen leiden, versuchen Sie in Bewegung zu bleiben. Wenn Sie sich aktiveren Sport derzeit nicht zumuten mögen, entlasten Bewegungen im Alltag auch die Wirbelsäule. Nehmen Sie die Treppe, statt den Fahrstuhl, ein Spaziergang an der frischen Luft sorgt für Bewegung und gute Laune. Lassen Sie das Auto für kleine Besorgungen oder Besuche stehen und fahren Sie mit dem Fahrrad.
- 
- Achten Sie unbedingt auf die richtige Haltung beim Heben und Tragen schwerer Gegenstände. Vermeiden Sie Drehbewegungen und gehen Sie in die Knie, um den Gegenstand anzuheben. Dieser sollte dabei dicht am Körper getragen werden, um Rücken und Gelenke zu entlasten.
- 
- Treiben Sie regelmäßig Rückengymnastik. Am besten trainieren Sie unter fachgerechter Anleitung etwa eines Physiotherapeuten. Durch das muskelrebalancierende Training lassen Rückenschmerzen nach, indem am Rücken angreifende Muskelkräfte ausgeglichen und die Gelenke beweglicher werden.