



IHRE HAUSÄRZTE

Dr.med. Michael Fischer
Innere Medizin
Dr.med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

Langes Sitzen – Rückenschmerzen und früher Tod unausweichlich?

Es ist eine Binsenweisheit – aber langes Sitzen ist tatsächlich für das sehr häufig in Hausarztpraxen und bei Orthopäden vorgestellte Beschwerdebild „Rückenschmerz“ verantwortlich. Im Durchschnitt sitzt ein Erwachsener 11,5 Stunden! täglich überwiegend an der Arbeitsstelle, in der Schule und auch zuhause. Und wer viel sitzend arbeitet und seine Freizeit in sitzender und halbliegender Position verbringt stirbt früher! Dabei hätten wir es in selbst in der Hand und müssten uns nur mehr bewegen. Stattdessen verharren wir in unseren Gewohnheiten und hoffen auf Linderung durch Schmerzmittel, muskelentspannenden Medikamenten, Massage und Physiotherapie.

Der amerikanische Journalist Dan Kois startete einen Selbstexperiment und versuchte bei allen seinen täglichen Verrichtungen, soweit möglich, einen ganzen Monat zu stehen. Also bei der Arbeit, beim Essen, Freizeitaktivitäten und auch sonstigen Gelegenheiten, sofern dies nur irgendwie machbar war. Leidglich beim Autofahren und auf der Toilette war ihm dies aus verständlichen Gründen nicht möglich. So waren ihm Tage mit weniger als 30-60 Minuten mit Sitzen gelungen und nach einem Monat zeigten sich erwartete, aber auch vielleicht verwunderliche Ergebnisse: Er hatte an Gewicht abgenommen, seine Rückenschmerzen und Verspannungen sind verschwunden. Er fühlte sich auch viel fitter und produktiver. Außer, dass ihm die Füße vermehrt wehtaten, da diese nicht an diese plötzliche Belastung gewöhnt waren. Auch wenn wir uns dies nicht in diesem Ausmaß vorstellen könnten, so ist die Aussage doch klar und für Orthopäden nicht verwunderlich – durch unser heutigen Arbeitsstrukturen und Freizeitgewohnheiten trainieren wir unseren komplexen Bewegungsapparat und hier insbesondere unsere Wirbelsäule mit all ihren komplizierten Muskel- und Bandstrukturen nicht mehr ausreichend mit der Folge „Rückenschmerz“.

Der Volkskrankheit „Rückenschmerz“ könnten wir dabei problemlos entgegenarbeiten, indem wir uns mindestens 30 Minuten am Tag stehend und laufend bewegen würden. Unser Bewegungsapparat ist das Stehen nicht mehr gewohnt, da wir im Alltag fast durchgehend sitzen. Es beginnt morgens am Frühstückstisch, auf dem Weg zur Arbeit, im Auto und Bahn oder Bus. An der Arbeitsstelle sitzt die Mehrheit der Bevölkerung schließlich acht bis neun Stunden und Schüler wie Studenten tun dies ebenso lange in der Schule oder an der Universität. Zudem machen wir es uns bequem und ordnen unser Arbeitsumfeld so, dass wir uns alles in Griffnähe zurechtlegen um ja nicht aufstehen zu müssen. Auch Besprechungen und das Mittagessen werden "ausgesessen" und wir trauen uns nicht, dies auch mal stehend zu tun.

Das Zentrum für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) hat in einer Studie festgestellt, dass sich ein gesunder Mann nur noch durchschnittlich 25 Minuten am Tag aktiv bewegt. Während wir vor 100 Jahren täglich noch acht bis zehn Stunden stehend aktiv waren. Dieser Bewegungsmangel hat natürlich zur Folge, dass wir körperlich und auch seelisch erkranken. Im Sitzen werden viele Muskeln und Bänder des Halte- und Bewegungsapparates nicht trainiert und schwinden mit der Folge, dass wir an Stabilität einbüßen und im wahrsten Sinne des Wortes uns „hängen lassen“ und unsere aufrecht-natürliche Haltung verlieren. Sicherlich ist Ihnen dies auch schon aufgefallen, wie viele auch junge Menschen sich ungelenkt bewegen und bereits durch Haltungsschwäche einen Buckel haben. Die Folge des Stabilitätsverlustes ist, dass wir Probleme mit den Bandscheiben bekommen, sowie Schmerzen und Verspannungen verspüren. Die schwindende Muskulatur, die eigentlich auch fettabbauende Enzyme produziert, hat dann zur Folge, dass der Fettanteil unseres Körpers steigt. Also sorgt Bewegungsmangel und viel Sitzen



IHRE HAUSÄRZTE

Dr.med. Michael Fischer
Innere Medizin
Dr.med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

dafür, dass wir unser Herz-Kreislaufsystem, durch vermehrtes Übergewicht und Wasserspeicherung in den Beinen, in Mitleidenschaft ziehen.

Zahlreiche Untersuchungen belegen auch einen Zusammenhang zwischen langem Sitzen und einer verkürzten Lebenserwartung. Forscher des amerikanischen Pennington Biomedical Research Center haben in einer Langzeitstudie mit 17.000 Probanden festgestellt, dass Menschen, die mehr als drei Stunden täglich am Stück sitzen, eine geringere Lebenserwartung hatten. Die Wissenschaftler einer Studie im American Journal of Epidemiology beobachteten 14 Jahre lang 120.000 erwachsene Amerikaner mit dem Ergebnis, dass Männer, die täglich mehr als sechs sitzen, eine um 20 Prozent höhere Sterberate hatten als diejenigen, die nur bis zu drei Stunden saßen. Bei Frauen zeigte sich die Sterblichkeitsrate sogar um 40 Prozent erhöht. Erstaunlich war, dass nach getaner Büro- oder Schularbeit auch ein Nachholen von Sport in der Freizeit oder am Wochenende diesen negativen Effekt nicht wettmachen konnte.

Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule sagt, "wenn wir unsere Zellen nicht versorgen, unseren Kreislauf, unseren Stoffwechsel, unsere Muskeln und unsere Knochen, dann kriegen wir das mit dem Freizeitsport nicht mehr kompensiert". Schließlich gilt ja auch – den ganzen Tag Sahnetorte und Pizza wird auch durch einen abendlichen Salat nicht ausgeglichen.

Was können Sie tun? Natürlich ist abendliche oder Wochenend-Freizeitsport sehr wichtig. Aber entscheidend für unsere Gesundheit ist es, das Herz-Kreislaufsystem und den Bewegungsapparat auch während der Arbeit immer wieder mal durch stehende und laufende Arbeitsunterbrechungen zu aktivieren und zu betätigen. Wenn Sie ihr Arbeitsumfeld umgestalten, werden Sie staunen, wieviel ihrer täglichen Arbeit sie stehend verrichten können. Probieren Sie es doch einfach, auch wenn Ihr Umfeld erstmal erstaunt reagiert. Aber Sie werden weniger Arztbesuche haben wegen Rückenschmerzen und Herz-Kreislaufproblemen. Und auch der Schmerzmittelbedarf wird deutlich zurückgehen und Idealfall können Sie komplett darauf verzichten. Sie haben Ihre „Rückenschmerzen meist selbst in der Hand“ und Sie können vielen unserer Zivilisationskrankheiten durch einfache Maßnahmen bei eigentlich geringem Zeitaufwand entgegenarbeiten.

Sprechen Sie daher Ihren Hausarzt oder Orthopäden an. Er wird eine ausführliche Anamnese machen, eine körperliche Untersuchung vornehmen und Ihnen vor allen Tipps für einen gesünderen Lebenswandel geben.