

Aufrecht durchs Leben gehen Mit der ÖGK zu einem starken Rücken

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in Österreich. Etwa ein Viertel der Bevölkerung leidet an chronischen Rückenschmerzen. Bei Personen über 60 Jahren steigt dieser Anteil auf rund ein Drittel. Doch auch jüngere Menschen klagen häufig über Rückenbeschwerden: In allen Altersgruppen ab 15 Jahren stehen diese bei den berichteten Beschwerden an zweiter Stelle. Der Tag der Rückengesundheit am 15. März soll daher das Bewusstsein für die Bedeutung eines gesunden Rückens stärken und zur aktiven Vorsorge motivieren.

Rückenbeschwerden frühzeitig vorbeugen

Zu den häufigsten Risikofaktoren für Rückenbeschwerden zählen mangelnde Bewegung, langes Sitzen, Fehlhaltungen und psychosoziale Belastungen. Auch Stress, Angst vor Schmerzen und daraus entstehendes Vermeidungsverhalten können Rückenschmerzen verstärken. Bleiben Beschwerden über längere Zeit bestehen, steigt zudem das Risiko einer Chronifizierung und der Entwicklung eines sogenannten „Schmerzgedächtnisses“.

Umso wichtiger ist es, frühzeitig gegenzusteuern. Regelmäßige Bewegung sowie gezielte Übungen für Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur können dazu beitragen, Schmerzen zu reduzieren und die Stabilität der Wirbelsäule zu verbessern.

Ebenso wichtig ist es, frühe Warnsignale ernst zu nehmen und ärztlich abklären zu lassen. Dazu zählen insbesondere starke oder plötzlich auftretende Schmerzen, Taubheit, Kribbeln oder Muskelschwäche sowie Störungen der Blasen- und Darmfunktion. Auch Schmerzen, die in Arme oder Beine ausstrahlen oder nach einem Trauma auftreten, sollten medizinisch untersucht werden.

„Rückenschmerzen lassen sich oft vermeiden. Wichtig sind ein aktiver Lebensstil und ausreichend Bewegung. Auch bei bereits bestehenden Beschwerden lohnt es sich, aktiv zu werden. In den ÖGK Gesundheitszentren für Physikalische Medizin setzen wir deshalb auf eine aktive Herangehensweise bestehend aus Physiotherapie mit gezielten individuellen Übungen und einem gemeinsam mit den Patient*innen erarbeiteten Kraft- sowie Ausdauertraining, um Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern. Dabei ist wichtig zu wissen: Den Schmerz sieht man nicht im MRT – darum widmen wir unsere Aufmerksamkeit dem Patient*innengespräch und der klinischen Untersuchung, um genau festzustellen, wie wir zusammen an der Ursache arbeiten können“, so OA Dr. Andreas Mittelbach, medizinischer Leiter im Fachbereich Gesundheitseinrichtungen der Österreichischen Gesundheitskasse.

Breites Therapieangebot in den Gesundheitszentren der ÖGK

Für die Behandlung von Beschwerden des Bewegungs- und Stützapparates steht den 7,6 Millionen Versicherten der Österreichischen Gesundheitskasse ein breites Therapieangebot in den Gesundheitszentren der ÖGK zur Verfügung. Österreichweit sind rund 230 Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten in den Einrichtungen tätig. In 15 Gesundheitszentren für Physikalische Medizin und Rehabilitation in sechs Bundesländern erhalten Patientinnen und Patienten nach ärztlicher Begutachtung individuell angepasste Therapien: von Gruppenbewegungstherapie und Einzelphysiotherapie über medizinische Trainingstherapie bis hin zu unterstützenden Maßnahmen wie Elektrotherapie, Heilmassagen oder Wärmebehandlungen.

Darüber hinaus bietet die ÖGK Programme zur Wirbelsäulenrehabilitation sowie stationäre Aufenthalte im Rahmen der Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation bei Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates.

Online- Angebote zur Förderung der Rückengesundheit

Die Österreichische Gesundheitskasse unterstützt Versicherte nicht nur in ihren Gesundheitszentren, sondern bietet ein umfassendes Online- Angebot zur Förderung der Rückengesundheit. Im Zuge von Webinaren erhalten Teilnehmerinnen und Teilnehmer praktische Tipps für die Unterstützung eines gesunden Rückens. Online verfügbare Übungsvideos zeigen zudem, wie lebensstilbedingte Verspannungen im Rückenbereich gelöst werden können und unterstützen dabei, entspannter durchs Leben zu gehen.

Übungsbroschüren stehen online zum Download bereit oder können anlässlich des Tages der Rückengesundheit bis zum 22. März auch kostenlos nach Hause bestellt werden. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/ruecken.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at