

Essentia

A man with a beard and short hair, wearing a blue sweater over a white collared shirt, is shown from the chest up. He is holding his right hand to his neck, appearing to be in pain or discomfort. He is also holding a smartphone in his left hand. The background is a blurred outdoor setting with buildings.

März 2025

Dossier

04 Ein gesunder Rücken

06 Was uns den Rücken stärkt

Praktische Tipps

08 Rückenschmerzen?

assura.

«Die meisten Rückenbeschwerden lassen sich durch die Stärkung der Muskulatur sowie eine bewusste Körperhaltung und eine gesunde Lebensweise lindern.»



Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Vier von fünf Personen sind mindestens einmal im Leben davon betroffen.

Von harmlosen Beschwerden bis hin zu schweren Einschränkungen können Rückenleiden sehr unterschiedliche Formen annehmen. Die meisten Rückenschmerzen sind nicht auf eine Krankheit oder den Zustand der Wirbelsäule zurückzuführen.

Oft ist es schwierig, die Ursachen dafür zu finden. In einem sind sich Fachpersonen aber einig: Das viele Sitzen im Alltag ist schädlich, denn dadurch bildet sich unsere Haltemuskulatur zurück und verlieren Sehnen und Bänder an Kraft.

Paradoxerweise ist das aber eher ein Grund zur Beruhigung, bedeutet es doch, dass wir alle etwas tun können, um diesen Beschwerden vorzubeugen oder sie zu lindern. Angezeigt sind eine bewusste Körperhaltung und Übungen zur Entspannung, Lockerung und Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Aktivitäten wie Spaziergänge, Yoga, Schwimmen oder Velofahren bieten sich zudem fast allen Menschen an.

Wie bei vielen anderen Beschwerden gilt auch bei Rückenschmerzen: Ein gesunder Lebensstil hilft. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, erholsamer Schlaf und ein achtsamer Umgang mit Stress.

Bei Schmerzen rasch zu reagieren, ist ausschlaggebend. Denn Rückenschmerzen können bereits innerhalb von drei Monaten chronisch werden. Chronische Rückenschmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität langfristig und erfordern eine intensivere medizinische oder paramedizinische Betreuung. Diese kann bis zu Spritzen reichen und in selteneren Fällen wird gar ein chirurgischer Eingriff notwendig.

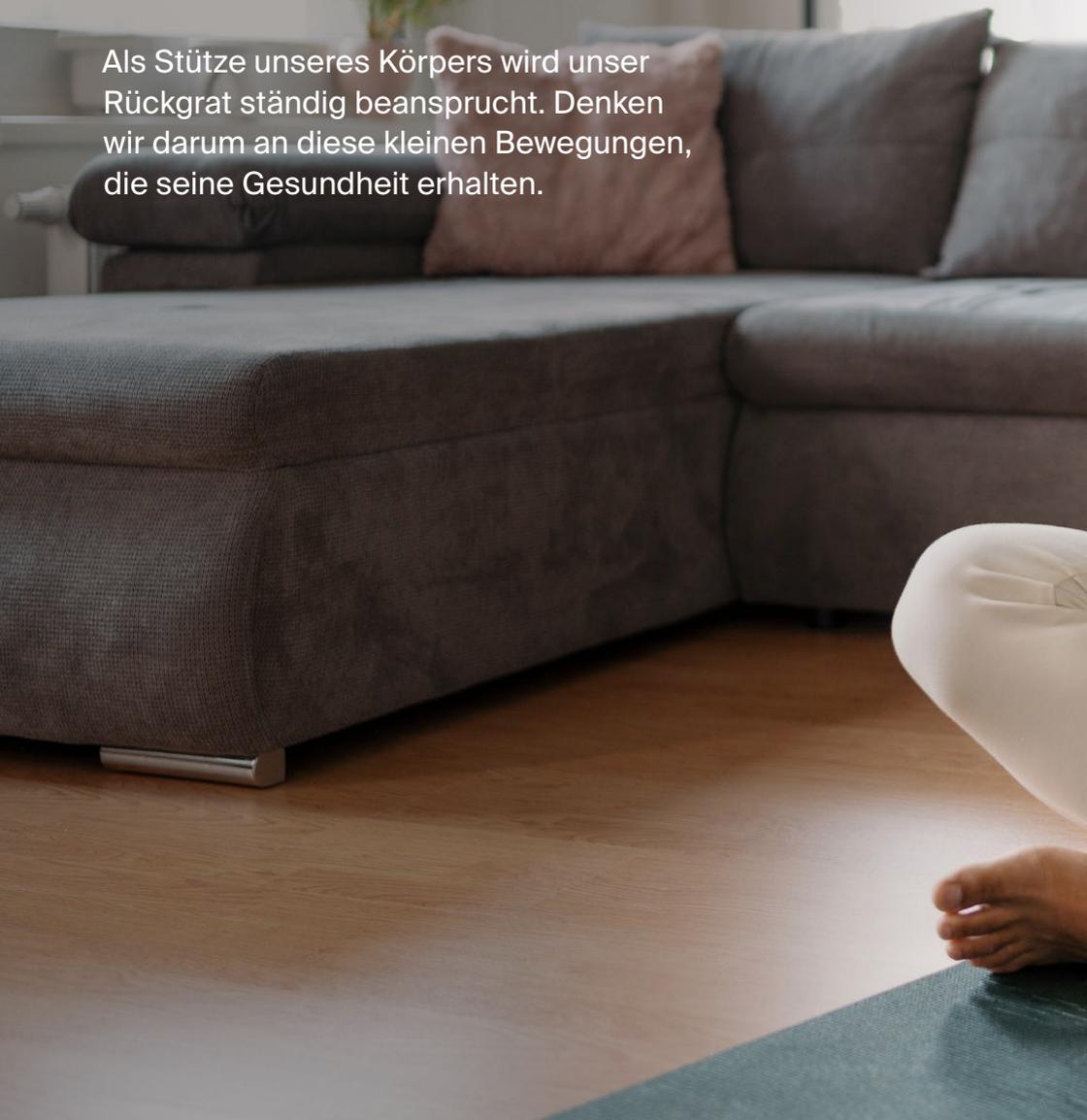
Wir können uns viele Unannehmlichkeiten ersparen, indem wir unseren Rücken im Alltag mit vorbeugenden Massnahmen entlasten und bei Schmerzen rasch und gezielt reagieren.

In diesem Sinne enthält diese Ausgabe von Essentia Tipps und Wissenswertes für einen gesunden Rücken. Ich wünsche Ihnen anregende Einblicke beim Lesen.

Ruedi Bodenmann
CEO

Für einen gesunden Rücken

Als Stütze unseres Körpers wird unser Rückgrat ständig beansprucht. Denken wir darum an diese kleinen Bewegungen, die seine Gesundheit erhalten.





Was uns den Rücken stärkt

Von der Schädelbasis bis zum Becken besteht der Rücken aus zahlreichen Muskeln, Bändern und Knochen. Diese stützen unseren Körper und erlauben uns, aufrecht zu stehen und uns zu bewegen. Diese entscheidende Funktion wird gelegentlich durch unsere Lebensweise torpediert.

Zu viel Sitzen, Stress, eine falsche Körperhaltung, geschwächte Muskeln, repetitive Bewegungen, Rauchen usw. sind Alltagsgewohnheiten, die unseren Rücken belasten. Es gibt jedoch Lösungen, um unseren Rücken gesund zu halten.

Gesunder Lebensstil und körperliche Betätigung

Wesentlich für einen gesunden Rücken sind eine ausgewogene Ernährung sowie genug Flüssigkeit und Schlaf. Nicht zu vernachlässigen ist auch die Stärkung unserer Muskeln, insbesondere der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Wird ein geschwächter Muskel überbeansprucht, so kann er sich verkrampfen und Schmerzen verursachen. Das lässt sich durch Dehnungsübungen und Kräftigung vermeiden. Einige Minuten pro Tag genügen, um die Muskeln, die unseren Rücken schützen, zu trainieren.

Aktivitäten wie Pilates, Yoga, Spaziergänge oder Schwimmen sind dazu besonders geeignet. Die Rheumaliga Schweiz bietet hierzu mehr Kurse an: www.rheumaliga.ch/kurse

Es gibt auch zahlreiche Apps mit einfachen Übungen für zu Hause. Erwähnenswert sind «Nike Training Club: Fitness» oder «Yoga|Down Dog».

Zudem helfen kleine Tipps, den Alltag zu meistern. Um schwere Gewichte zu heben, sollte man zum Beispiel in die Knie gehen, statt sich zu bücken. Das beugt Verspannungen vor. Abrupte oder repetitive Bewegungen sollten ebenfalls vermieden werden.

Auch am Arbeitsplatz

Im Büro können wir unseren Rücken schonen, indem wir unseren Arbeitsplatz ergonomisch einrichten. Als Erstes gilt es, den Bürostuhl richtig einzustellen: Rutscht man auf der Sitzfläche ganz nach hinten, Rücken gerade und Füße



flach auf den Boden, dann sollten Ober- und Unterschenkel im Knie einen rechten Winkel bilden. Wichtiger noch als die ideale Position ist es, eine bequeme und entspannte Haltung einzunehmen. Für den Schreibtisch gilt die einfache Regel, dass die Tischplatte auf Ellenbogenhöhe sein sollte. Der PC-Bildschirm sollte sich auf Augenhöhe und geradeaus befinden. Das alles gilt auch im Homeoffice.

Egal, ob wir im Sitzen oder Stehen arbeiten, regelmässige Pausen sind wichtig, um unsere Position zu ändern und unsere Wirbelsäule zu entlasten. Dabei können wir mit Dehnübungen unseren Rücken entspannen. Solche Übungen finden sich unter [suva.ch/de-ch/download](https://www.suva.ch/de-ch/download), im Suchfeld das Stichwort «Vielsitzer» eingeben.

Aufrechte Haltung!

Zahlreiche Studien bescheinigen, dass es keinen direkten Zusammenhang zwischen unserer Haltung und Rückenschmerzen gibt. Eine aufrechte Haltung ist im Übrigen nicht die einzig richtige Position und kann sogar zu Verspannungen führen und den Schmerz verstärken. Es gibt also nur eine Regel: Verschiedene Körperhaltungen probieren, sie regelmässig wechseln und die bevorzugen, in denen man sich am wohlsten fühlt.

Rückenschmerzen?

Wenn Rückenschmerzen uns quälen oder sogar im Alltag behindern, ist es an der Zeit, geeignete Hilfe zu suchen.

Egal, ob wir Nacken-, Rücken- oder Lendenschmerzen haben, die Behandlungsweise ist in der Regel dieselbe:



In Bewegung bleiben

Unser erster Reflex bei Rückenschmerzen besteht darin, uns weniger zu bewegen. Eine schlechte Idee, welche die Situation sogar verschlimmern kann. Im Gegenteil: Bewegung stärkt die Muskeln und entspannt sie, was die Heilung beschleunigt. Um akute Schmerzen zu lindern, ohne die Bewegung einzuschränken, können uns Apothekerinnen und Hausärzte geeignete schmerz- oder entzündungshemmende Mittel verschreiben. Halten die Schmerzen an, kann uns unsere Ärztin an einen Therapeuten oder eine Spezialistin überweisen.



Begleitung durch eine Therapeutin oder einen Therapeuten

Wenn man vernünftig in Bewegung bleibt, verschwinden die Schmerzen nach einigen Wochen normalerweise wie von selbst. Bleiben die Beschwerden zu stark, können Osteopathie oder Physiotherapie helfen. Die Therapeutin behandelt nicht nur die empfindlichen Stellen, sondern sie kann uns auch Übungen empfehlen, um unseren Rücken zu stärken und Schmerzen vorzubeugen.



Eine Spezialistin oder einen Spezialisten konsultieren

Wenn alles andere nicht mehr hilft, kommt die Rücken-
chirurgie zum Zuge. Beispielsweise bei komplizierten
Brüchen, Skoliose, Druck auf das Rückenmark oder wenn
die Schmerzen im Alltag unerträglich werden. Die Behand-
lung durch die Fachärztin oder den Facharzt beginnt mit
umfassenden Untersuchungen (Röntgenaufnahmen,
MRI usw.), die auf die geeignete Behandlung oder den
erforderlichen Eingriff hinweisen. Gut zu wissen: Je nach
Grundversicherungsmodell braucht es für die Konsultation
eines Spezialisten einen Überweisungsschein.

Bandscheibenvorfall

Der Bandscheibenvorfall gilt als eine der schmerzhaftesten
Rückenbeschwerden. Etwa 5% der Schweizer Bevölkerung kennen
ihn aus eigener Erfahrung. Der Grund ist oft die Alterung der
Wirbelsäule, Ursache können aber auch eine schlechte Haltung oder
wiederholte grosse Belastungen sein. Im Allgemeinen bildet sich
eine Diskushernie auf natürliche Weise oder durch eine Behandlung
zurück. Eine Operation wird selten durchgeführt.

Das sagt die Assura-Expertin



Hélène Volet
Spezialist,
Geschäftsbereich
Leistungen
Le Mont-sur-Lausanne

Physio- und Ergotherapien sind
sowohl von der Grundversicherung
als auch von der Unfallversicherung
gedeckt. Bei anderen rückenent-
lastenden Therapien wie Osteopathie
oder Kinesiologie ist dies nicht der Fall.

Aus diesem Grund bietet Assura
die Zusatzversicherungen Natura
und Medna an. Natura vergütet 24
Alternativtherapien von anerkannten
Therapeutinnen und Therapeuten.

Medna vergütet 11 alternative Behand-
lungen von Ärztinnen und Ärzten mit
Spezialausbildung. Mehr Infos finden
Sie hier: [assura.ch/Natura](https://www.assura.ch/Natura)

Medizinische Behandlungen wie
eine Infiltration oder ein chirurgischer
Eingriff werden je nach Ursache der
Rückenschmerzen von der Grundver-
sicherung oder der Unfallversicherung
übernommen. Ist die Behandlung von
der Krankenversicherung gedeckt,
so müssen die Franchise, der Selbst-
behalt von 10% (bis max. CHF 700/Jahr
für Erwachsene und CHF 350/Jahr
für Kinder) sowie falls zutreffend ein
Spitalkostenbeitrag von CHF 15/Tag
abgezogen werden.

10 Zahlen und Fakten

In unseren sozialen Netzwerken



Wie packen Sie Ihren Rucksack?

Packen und tragen Sie Ihren Rucksack richtig, Ihre Wirbelsäule dankt es Ihnen!

💡 Verteilen Sie das Gewicht gleichmässig, damit der Rucksack nicht zur Seite kippt und Sie weder vor- noch rückwärts zieht.

💡 Passen Sie die Gurte an, ohne die Schultern einzuengen. Bei Wanderrucksäcken die Riemen auf Hüfthöhe zusammenziehen und etwas oberhalb der Brust anpassen.

Das Ergebnis: Ein stabilisierter Rucksack schont den Rücken.

**#Assura #Rückenschmerzen
#Tipps #Gesundheit**



Entdecken Sie unsere Facebook-Seite:
facebook.com/AssuraCH



Die Wirbelsäule eines Säuglings zählt bei der Geburt 33 Wirbel. Erst im Laufe des Wachstums verbinden sich diese, so dass es am Ende 24 sind.

25 Jahre

unserer Lebenszeit verbringen wir Menschen durchschnittlich im Schlaf! Die Wahl der richtigen Matratze ist somit nicht unwichtig, insbesondere für Menschen mit Rückenschmerzen. Wegen ihrer gleichmässigen Unterstützung und ihrer Fähigkeit, sich an die Körperform anzupassen, werden Matratzen mit Formgedächtnis empfohlen. Sie gleichen sich optimal an die Wirbelsäule an und mindern den Druck auf die Schultern, den unteren Rücken und das Becken. Ergänzend kann ein hochwertiger Lattenrost die Lebensdauer der Matratze verlängern und nächtliche Bewegungen besser dämpfen.

Giraffe

Wie bei der Giraffe besteht unser Hals aus sieben Halswirbeln. Was ist der Unterschied? Die Halswirbel einer Giraffe können bis zu 30 cm lang werden!

Text-Neck?

Die Wortschöpfung aus «Text» und dem englischen Wort «Neck» für Nacken bezeichnet eine neue Art von Nackenschmerzen, die durch die anhaltende Nutzung eines Smartphones oder Tablets verursacht wird. Wenn eine Person sich beständig über den Bildschirm beugt, kann dies zu Steifheit und Verspannungen im Nacken und im oberen Rücken führen. Um dies zu vermeiden, den Bildschirm auf Augenhöhe platzieren, Nacken und Schultern regelmässig strecken und die Bildschirmzeit reduzieren.

Regelschmerzen

Rückenschmerzen gehören auch zu den prämenstruellen Symptomen. Während der Menstruation können Frauen manchmal Rückenschmerzen verspüren, die von den Kontraktionen der Gebärmutter herrühren. Auch hier hilft Bewegung. Rücken- dehnübungen oder sanfte Aktivitäten wie Yoga oder Spaziergänge sind wohltuend und lindern die Schmerzen. Ergänzend kann es helfen, eine Bettflasche oder warme Wickel auf die schmerzende Stelle zu legen.



Am Steuer

Die gewählte Position und beim Fahren verspürte Schläge können Rückenschmerzen hervorrufen oder verstärken. Um sich zu schonen ist es wichtig, mit gerader Rückenlehne tief im Sitz zu sitzen. So sind Steuer und Pedale in Reichweite, ohne dass die Beine und Arme ganz gestreckt werden müssen. Pausen, Dehnen und sich die Füße vertreten mildern ebenfalls die Spannungen der Fahrt, sowohl für die Fahrerin oder den Fahrer als auch für die Passagiere.



Wahl und Komfort: Mit Optima Flex Varia entscheiden Sie

Rückenprobleme können einen Spitalaufenthalt zur Folge haben. Je nach Art des Eingriffs und der Dauer des Aufenthalts, wünschen Sie sich vielleicht mehr oder weniger Wahlfreiheit, Service und Komfort. Das geht mit Optima Flex Varia.



Wahl zwischen der Privat- (Einzelzimmer), Halbprivat- (Doppelzimmer) oder allgemeinen Abteilung



Profitieren Sie von einem Bonus bei einem Aufenthalt in der Allgemeinabteilung von CHF 250 pro Tag, bis zu CHF 3750 pro Kalenderjahr.



Wählen Sie in der Privat- oder Halbprivatabteilung Ihre Ärztin oder Ihren Spezialisten unter den von Assura anerkannten Leistungserbringern aus.



Wählen Sie in der Privat- oder Halbprivatabteilung aus der Liste der von Assura anerkannten Leistungserbringer und erhalten Sie Zugang zu den besten Einrichtungen der Schweiz.



Wenn Sie die Option «Unfall» miteinschliessen, sind Sie bei einem Eingriff infolge eines Unfalls gedeckt.

Alle Details auf assura.ch/varia



Kontakt

assura.ch

0800 277 872

(Gratisnummer)

