

Homeoffice: Rückenschmerzen in den Griff bekommen

Stiftung Gesundheitswissen informiert in ihrer „Themenwoche Rückenschmerzen“ über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei Rücken- und Kreuzschmerzen

Berlin, 28.08.2020 - Seit Beginn der Corona-Pandemie arbeiten mehr Menschen als je zuvor von zu Hause aus. Bewegung und eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung kommen dabei oft zu kurz. Das macht auch dem Rücken zu schaffen. Rund ein Drittel der Deutschen gab bei einer repräsentativen Befragung im Juni 2020 an, häufiger Rückenbeschwerden zu haben seit sie im Homeoffice arbeiteten. Daher klärt die Stiftung Gesundheitswissen im Rahmen einer ganzen Themenwoche darüber auf, wie Rückenschmerzen entstehen, wie sie sich behandeln lassen und warum bei Rückenschmerzen auch die Gefahr der Überbehandlung besteht.

Jeden Tag widmet sich die Stiftung Gesundheitswissen dabei einem wichtigen Aspekt rund um das Thema Rückenschmerz.

Die Themenwoche im Überblick:

31.08.: Rückenschmerzen: Besser Sport als Sofa

01.09.: Akute Kreuzschmerzen: Was bringen Wärme und Akupunktur?

02.09.: Chronische Kreuzschmerzen: (k)ein Heilmittel?

03.09.: Überdiagnostik: Warum Röntgen und Co. nicht immer etwas bringen

04.09.: Stimmt's oder nicht? Mythen über Rückenschmerzen

Warum leidet der Rücken im Homeoffice?

Wer zu Hause arbeitet, hat meist weniger Bewegung im Alltag: Denn während viele schon beim Gang zur Arbeit einen längeren Fuß- oder Radweg zurücklegen, ist der heimische Arbeitsplatz nach wenigen Metern erreicht. Auch in den Pausen führt der Weg oft nicht weiter als bis zur Küche. Dazu kommt, dass nicht alle daheim einen rückenfreundlichen Arbeitsplatz haben. Wenn der heimische Esstisch als Büro erhalten muss, fällt eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung schwer. Außerdem können in der jetzigen unsicheren Zeit Stress, Sorgen und Anspannung für verstärkte Schmerzen sorgen.

Wie ist es generell um die Rückengesundheit der Deutschen bestellt?

Auch ohne Corona und Homeoffice leidet etwa 85 % der deutschen Bevölkerung im Laufe des Lebens unter Rückenschmerzen – Männer und Frauen etwa gleich häufig. Der Großteil davon (85–90 %) leidet unter unspezifischen Rückenschmerzen, also an Rückenschmerzen, für die keine konkrete Ursache gefunden werden kann. Schmerzen im unteren Rücken, also Kreuzschmerzen, sind dabei die häufigste Form. Die Stiftung Gesundheitswissen stellt deshalb in ihrer „Themenwoche Rückenschmerzen“ nicht-spezifische Kreuzschmerzen in den Mittelpunkt. Texte, Grafiken und Videos informieren über die Entstehung, Ursachen, Risikofaktoren und Behandlungsmöglichkeiten. Betroffene kommen in kurzen Filmen zu Wort und erzählen über Strategien im Umgang mit der Erkrankung.

Die komplette Gesundheitsinformation „Nicht-spezifische Kreuzschmerzen“ findet sich hier: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/kreuzschmerzen/hintergrund>.

Weitere Informationen über verschiedene Formen des Rückenschmerzes und wie sie diagnostiziert werden, hat die Stiftung Gesundheitswissen unter <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/rueckenschmerzen/hintergrund> zusammengestellt.

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20
F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun
Referentin PR und Marketing
katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-22
F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.