

# Gesundheits-Check Wirbelsäule

Es ist ein Kreuz mit dem Rücken, 80% der Bundesbürger leiden zeitweise an Rückenschmerzen, jeder Dritte klagt sogar regelmäßig über quälende Kreuz- oder Bandscheibenbeschwerden. Auch Läufer sind, besonders im mittleren Lebensalter, von Ischiasbeschwerden oder Hexenschuss betroffen und müssen sich vor Bandscheibenvorfällen in Acht nehmen. Da ist der Rücken-Test nach Dr. Reinhard Schneiderhan ein wertvoller Fingerzeig.

Zu langes Sitzen, einseitige Bewegungen, bei Läufern oft unzureichendes Schuhwerk oder im Winter falsche Bekleidung können zu manchmal chronischen Rückenschmerzen führen. Dr. Schneiderhan (München), Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga e.V., hat einen großen Rückentest mit 31 Fragen aufgestellt, mit dem man sein eigenes Risiko abschätzen kann. Oft lindert eine minimalinvasive Therapie. Der Eingriff dauert ca. 40-60 min mit kurzem stationären Aufenthalt und schneller Rehabilitation.

Siehe auch [www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)



Manchmal, aber nicht immer hilft bei Rückenbeschwerden schon ein großflächiges Pflaster.

## Fragebogen:

**1. Haben Sie mehr als dreimal pro Jahr Rückenschmerzen?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**2. Falls ja: Halten diese Schmerzen länger als drei Tage an?**

Ja:  2 Punkte; Nein:  0 Punkte

**3. Haben Sie Übergewicht?**

Mehr als 10 Kilogramm:  2 Punkte;

Bis zu 10 Kilogramm:  1 Punkt;

Nein:  0 Punkte

**4. Sind Ihre Beine unterschiedlich lang?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**5. Leiden Sie unter Arthrose im Hüftgelenk?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**6. Leiden Sie unter Arthrose im Kniegelenk?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**7. Haben Sie sich schon einmal an der Wirbelsäule verletzt?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**8. Hatten Sie bereits einen schmerzhaften Bandscheibenvorfall?**

Ja:  3 Punkte; Nein:  0 Punkte

**9. Wurden Sie bereits an der Wirbelsäule oder Bandscheibe operiert?**

Ja:  3 Punkte; Nein:  0 Punkte

**10. Leiden Sie oft morgens nach dem Aufstehen unter Rückenschmerzen?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**11. Haben Sie oft ein Gefühl der Steifheit in Ihrer Lendenwirbelsäule?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**12. Bewegen Sie sich viel, treiben Sie regelmäßig Sport oder Gymnastik?**

Ja:  0 Punkte; Selten:  1 Punkt;

Nein:  2 Punkte

**13. Spielen Sie oft und regelmäßig Tennis, Squash oder Golf?**

Ja:  2 Punkte; Selten:  1 Punkt;

Nein:  0 Punkte

**14. Wie lange fahren Sie täglich Auto?**

Bis zu 1 Stunde:  0 Punkte;

1-3 Stunden:  1 Punkt;

Über 3 Stunden:  2 Punkte

**15. Ist Ihre Matratze älter als zehn Jahre?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**16. Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihr Kreuz würde brechen?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**17. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Rückenschmerzen im Laufe der Jahre zugenommen haben?**

Etwas zugenommen:  1 Punkt;

Deutlich zugenommen:  2 Punkte;

Nicht zugenommen:  0 Punkte

**18. Sind Sie am Rücken kälteempfindlich?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**19. Können Sie länger als eine Stunde schmerzfrei sitzen?**

Ja:  0 Punkte; Nein:  2 Punkte

**20. Tragen Sie häufig Schuhe mit hohen Absätzen?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**21. Leiden Sie unter Osteoporose?**

Ja:  2 Punkte; Nein:  0 Punkte

**22. Ist bei Ihren Eltern, Großeltern oder Geschwistern eine Osteoporose aufgetreten?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**23. Haben oder hatten Ihre Eltern, Großeltern oder Geschwister starke Rückenschmerzen oder einen schmerzhaften Bandscheibenvorfall?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**24. Leiden Sie zurzeit unter privaten oder familiären Problemen?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**25. Haben Sie Stress am Arbeitsplatz, Probleme im Job oder fühlen Sie sich beruflich überlastet?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**26. Wie viele Stunden müssen Sie pro Tag sitzen?**

Bis zu 4 Stunden:  0 Punkte;

4-8 Stunden:  1 Punkt;

mehr als 8 Stunden:  2 Punkte

**27. Müssen Sie sich bei der Arbeit oft bücken oder nach vorn beugen?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**28. Arbeiten Sie oft in kalter oder feuchter Umgebung?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**29. Müssen Sie oft schwer heben oder schwere Lasten tragen?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**30. Müssen Sie bei der Arbeit oft eine einseitige Körperhaltung einnehmen?**

Ja:  1 Punkt; Nein:  0 Punkte

**31. Leiden Sie unter einer seitlichen Verbiegung der Wirbelsäule (Skoliose)?**

Ja:  2 Punkte; Nein:  0 Punkte

## Auswertung:

**0 bis 9 Punkte:** Geringes Rückenrisiko  
Herzlichen Glückwunsch! Sie leben rückenbewusst und sind daher nur wenigen Risikofaktoren ausgesetzt. Vermutlich haben sie auch gut trainierte Bauch- und Rücken-muskeln. Achten Sie darauf, dass das so bleibt. Denn allein mit zunehmendem Alter lässt die Muskelkraft nach und das Rückenrisiko nimmt zu.

**10 bis 19 Punkte:** Mittleres Rückenrisiko  
Sie sind bereits anfällig für Rückenprobleme. Legen Sie größeren Wert auf Ihre Rücken-Fitness. Besuchen Sie eine Rücken-schule oder die Wirbelsäulen-Gymnastik im Sportsstudio. Achten Sie auf einen rücken-gerechten (ergonomischen) Arbeitsplatz. Leisten Sie sich einen rückenfreundlichen Stuhl am Schreibtisch. Stehen Sie bei lan-