

Mariēnklīnik  
I-39100 Bozen | Claudia-de-Medici-Str. 2  
Tel: +39 0471 31 06 00 | pr@marienklīnik.it

---

## Handy-Nacken und Bewegungsmangel als Auslōser fūr Rūckenprobleme

**Mariēnklīnik Bozen – Dr. Marco Baldassa, Facharzt fūr Neurochirurgie erlāuterte im Vortrag der Informationsveranstaltung „Treffpunkt Gesundheit“ am 16. Mai wie und wann eine Operation vermeidbar ist und wie Rūckenschmerzen vorgebeugt werden kōnnen.**

Verkūmmerte Muskeln sind hāufig aufgrund mangelnder Bewegung und Dauerstress die hāufigsten Ursachen fūr Rūckenschmerzen. Schreibtischarbeit und damit verbundenes Dauersitzen und falsche Haltung tragen ihr Wesentliches dazu bei. Hinzu kommen die „modernen“ Ursachen von Rūckenschmerzen, wie zB der Handy-Nacken. Denn je tiefer der Kopf geneigt ist, umso mehr Gewicht lastet auf der Halswirbel-sāule. Fūr Muskeln und Bānder bedeutet dies Schwerstarbeit. Sie ermūden und verkrampfen mit der Zeit. Rūckenbeschwerden sind die Folge.

Obwohl die Anzahl an Patienten mit Rūckenschmerzen stetig zunimmt, sind Operationen nur in ca. 10% der Fālle notwendig und sinnvoll. Erst bei neurologischen Ausfāllen sind Eingriffe am Rūcken die richtige Therapie. Bewegung ist laut dem Neurochirurgen, Dr. Marco Baldassa das Wichtigste zur Linderung und Vorbeugung von Rūckenproblemen.

Der Weg zur Schmerzfreiheit beginnt meist mit einem bildgebenden Verfahren, einer Magnetresonanz, wo der Schweregrad der Rūckenprobleme vom Facharzt eruiert wird. Danach wird eine Schmerztherapie eingeleitet, um die gesamte Muskulatur zu entspannen und einer Fehlhaltung entgegenzuwirken. Anschließend werden Bewegungsprogramme in Zusammenarbeit mit einem Physiotherapeuten entwickelt um die Muskulatur zu stārken und die Haltung zu verbessern. Sollten diese Maβnahmen nicht weiterhelfen, werden chirurgische Maβnahmen in Betracht gezogen.

In erster Linie ist es wichtig, den Patienten stārker aktiv in die Behandlung miteinzubeziehen und frūhzeitig Experten aus verschiedenen Fachdisziplinen zu involvieren.

*Info: Der „Treffpunkt Gesundheit“ findet regelmāβig in der Mariēnklīnik in Bozen statt und widmet sich pro Veranstaltung je einem medizinischen Fachthema. Experten referieren praxisnah ūber Mōglichkeiten zur Vorbeugung, Frūherkennung, Diagnose und Therapie von Erkrankungen.*

*Die nāchste Veranstaltung findet am **Donnerstag**, 20. Juni um 17.30 Uhr statt. Dr. Roberto Ferrara, Facharzt fūr Allgemeinchirurgie referiert zum Thema „Bauchwandbrūche – Wie und wann operieren?“.*