

12 Ursachen für Rückenschmerzen

1. Falsche Bewegungsmuster wie z. B. das ungünstige Heben von Lasten
2. Immer wiederkehrende einseitige Belastungen z. B. das Ziehen der Waren über den Scanner an der Kasse eines Supermarktes oder der Aufschlag beim Tennis immer mit dem rechten Arm
3. Bewegungsmangel und der damit verbundener Muskelabbau und Muskelschwäche
4. Zwangshaltungen des Rumpfes z. B. als LKW Fahrer
5. Körperliche Schwerarbeit. Diese kann sich noch verstärken bei Arbeiten mit zu schwacher Muskulatur mit ungünstigen Arbeitstechniken über einen zu langen Zeitraum. Dies ist der Klassiker für Rückenschmerzen im Frühjahr und Herbst durch Gartenarbeit
6. Kompensation ungünstiger Arbeitsplatzgestaltung durch Fehlhaltung z. B. bei Büro und Bildschirmarbeitern, bei denen Stuhl, Tisch und Bildschirmhöhe nicht aufeinander abgestimmt sind
7. Falsche Ernährung
8. Übergewicht
9. Psychische Belastungen, Zeitdruck und Stress
10. Persönliches Umfeld
11. Angeborene organische Schäden
12. Organische Wirbelsäulenerkrankungen