

# Wenn Sitzen krank macht

**FÜNF TIPPS** vom Experten für einen gesunden Rücken zum Tag der Rückengesundheit

**Fritzlar** – Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen überhaupt. Der morgige Tag der Rückengesundheit will deshalb jedes Jahr auf Prävention aufmerksam machen. Bewegung, eine gute Haltung und ein bewusster Umgang mit Warnsignalen des Körpers spielen dabei eine zentrale Rolle. „Rückenschmerzen sind heute oft eine Erkrankung unseres Lebensstils“, sagt Rami Kasem. Seit Anfang 2026 leitet der 38-jährige Facharzt die Sektion Wirbelsäulenchirurgie am Hospital zum Heiligen Geist Fritzlar. Bewegungsmangel, langes Sitzen und Stress seien zentrale Faktoren. Der Mediziner nennt fünf Dinge, die jeder für seine Rückengesundheit tun kann.

■ **1. Alltag**

Der wichtigste Schutz für die Wirbelsäule ist Bewegung. „Unsere Wirbelsäule funktioniert nur im Zusammenspiel mit Bändern und Muskulatur“, erklärt Kasem. „Wenn die Muskulatur zu schwach ist, entsteht ein Ungleichgewicht – und dann treten Schmerzen auf.“ Viele Menschen bewegten sich im Alltag zu wenig. Dabei müsse es nicht gleich intensiver Sport sein. „Man muss nicht jeden Tag ins Fitnessstudio gehen“, sagt der Arzt. „Schon kleine Schritte können eine deutliche Verbesserung bringen.“

Als Beispiele nennt er einfache Veränderungen im Alltag: öfter Treppen statt Aufzug, kurze Spaziergänge oder regelmäßiges Aufstehen während der Arbeit. „Selbst zehn Minuten Bewegung am Tag können schon helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen.“

■ **2. Haltung**

Besonders Menschen mit Büroarbeit oder im Homeoffice sind häufig betroffen. Viele hätten zu Hause keinen ergonomischen Arbeitsplatz, beobachtet der Neurochirurg. Typische Fehler sieht er immer wieder: Bildschirme stehen zu niedrig, Menschen sitzen zusammengesunken oder schieben den Kopf weit nach vorne. Diese Haltung entsteht auch durch die häufige Nutzung von Smartphones. „Viele sitzen in einer Art Geierhaltung – der Kopf ist weit nach vorne geneigt“, sagt Kasem. „Die Muskulatur versucht dann ständig, den Kopf wieder in die richtige Position zu ziehen. Dadurch entstehen Verspannungen und Nackenschmerzen.“ Ergonomische Möbel könnten helfen, etwa höhenverstellbare Schreibtische oder eine richtige Bildschirmhöhe. „Das kann die Belastung deutlich reduzieren“, erklärt er. „Aber auch hier gilt: Ergonomie ersetzt keine Bewegung.“

■ **3. Warnsignale**



Er kennt sich aus: Dr. Rami Kasem, Leiter Sektion Wirbelsäulenchirurgie am Hospital in Fritzlar. FOTO: MAJA YÜCE

Fast jeder Mensch hat irgendwann Rückenschmerzen. Doch viele warten zu lange, bevor sie zum Arzt gehen. „Die meisten Patienten sagen mir: Ich hatte keine Zeit oder dachte, das geht schon wieder weg“, berichtet Kasem. Dabei könne genau das problematisch sein. „Wenn Schmerzen über Monate bestehen, können sie chronisch werden. Dann dauert die Behandlung deutlich länger.“ Ein Arztbesuch ist laut Kasem spätestens dann sinnvoll, wenn Schmerzen länger als ein bis zwei Wochen anhalten. Besonders aufmerksam sollten Betroffene sein, wenn weitere Symptome auftreten – etwa Taubheitsgefühle, Sensibilitätsstörungen oder Schmerzen, die in Beine oder Arme ausstrahlen. Ein medizinischer Notfall liegt vor, wenn zusätzlich Probleme mit Blase oder Darm auftreten. „Dann darf man nicht warten“, betont der Neurochirurg.

■ **4. Therapien**

Viele Patienten haben Angst vor einer Rückenoperation. Doch in vielen Fällen ist sie gar nicht notwendig. „Bei reinen Schmerzen beginnen wir immer mit konservativen Therapien“, erklärt Kasem. Dazu gehören Physiotherapie, Reha-Sport, Medikamente oder gezielte Infiltrationen zur Schmerzbehandlung. Diese Maßnahmen sollen vor allem die Muskulatur stärken

und die Beweglichkeit verbessern. „Wenn jemand Schmerzen hat und sich deshalb gar nicht mehr bewegt, wird das Problem oft größer“, sagt der Arzt. „Die Therapie soll den Patienten wieder in Bewegung bringen.“ Auch der Lebensstil spielt eine wichtige Rolle. „Gewichtsreduktion kann einen enormen Unterschied machen“, sagt Kasem. „Und Bewegung bleibt der wichtigste Faktor.“

■ **5. Operation**

Eine Operation kommt meist erst infrage, wenn konservative Maßnahmen nicht helfen oder neurologische Ausfälle auftreten. Die Verfahren haben sich in den letzten Jahren deutlich verändert. „Heute arbeiten wir häufig minimalinvasiv“, erklärt Kasem. Dabei werden Nerven unter dem Mikroskop freigelegt und etwa Bandscheibenvorfälle entfernt. Der Vorteil: kleinere Eingriffe, kürzere Krankenhausaufenthalte und eine schnellere Mobilisation. Ein besonders wichtiger Punkt sei die Aufklärung der Patienten. „Ich nehme mir viel Zeit für Gespräche“, sagt der Neurochirurg. „Der Patient muss verstehen, warum wir etwas empfehlen.“ Am Ende liege die Entscheidung immer beim Betroffenen. „Ich sage den Patienten: Es ist Ihre Gesundheit. Ich kann eine Empfehlung geben – entscheiden müssen Sie selbst.“ **MAJA YÜCE**

Ihr Partner in Hessen

Traditionsunternehmen  
seit über 10 Jahren  
in Kassel

Kostenlose Beratung  
bis zu 100 km

Gartenbau Service  
Oberzwehren

Altenbaunaer Str. 112 B • 34132 Kassel  
Tel. 0561 40705162 • Mobil 0176 21297907

Wir beraten Sie vor Ort.

Schnell & unverbindlich.

Wir kommen wann Sie können.

AKTIONSWOCHE 30 % Rabatt auf alle Arbeiten

AKTIONSWOCHE

Nur 5 Tage gültig. Sichern Sie sich einen der begehrten Termine.

AKTIONSTAG	AKTIONSTAG	AKTIONSTAG	AKTIONSTAG	AKTIONSTAG
Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
14.	16.	17.	18.	19.
März	März	März	März	März
8-18 Uhr	8-18 Uhr	8-18 Uhr	8-18 Uhr	8-18 Uhr

Wir pflastern: Einfahrten – Gehwege – Terrassen – Stellplätze usw.

Die kleinen Kunstwerke im Pflasterbau bereiten Gästen und Passanten Freude. Pflasterarbeiten im Landschafts- & Straßenbau sind individuell und schaffen ein harmonisches Bild.

Pflasterarbeiten

Zaunarbeiten

Steinreinigung

Unsere Dienstleistungen:

- Pflasterarbeiten im Außenbereich
- z. B. Terrasse, Auffahrt oder Gehweg auch Kleinaufträge wie z. B. Ausbesserungsarbeiten
- Steinreinigung
- Steine verfugen
- Steine versiegeln
- Treppenreinigung
- Terrassenreinigung
- Hecke schneiden
- Gartenarbeiten
- Zaunarbeiten aller Art