

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 31 (1974)

**Heft:** 3

**Artikel:** Fünzig Prozent klagen über Rückenschmerzen

**Autor:** Ulrich, S.P.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994923>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

der Sport ausgezeichnet als äusserst wirksamer Werbeträger verwenden, respektive missbrauchen lässt.

Dass auch in der Bundesrepublik diese brisanten Fragen heftig diskutiert werden und die Gemüter in Wallung bringen, kann einem kürzlich gefassten Grundsatzentscheid der deutschen Sporthilfe entnommen werden. «Wer als Leistungssportler auf seinem Trikot Werbung trägt», so der Entscheid, «bekommt von der Sporthilfe kein Geld mehr».

Wird ein Athlet von einem Verein gezwungen, ein Werbetricot zu tragen, dann bleibt ihm nur noch der Austritt. So interpretierte Sporthilfe-Chef Josef Neckermann jüngst den Entscheid der Sporthilfe.

Zum Problem Alkohol und Nikotin äusserte sich Neckermann: «Wir verbieten den Sportlern Alkohol und Nikotin und wollen dann dieselben Sportler laufen lassen als Reklame für Zigaretten.»

Mit dem Entscheid der Sporthilfe soll in Zukunft diese Unkonsequenz verhindert werden.

Können wir angesichts der Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation sowie des Europarates, angesichts unserer eigenen Zielsetzung im Sport weiterhin einfach die Augen zudrücken und die hohle Hand hinhalten ohne *unglaublich* zu werden?

Es wäre wirklich an der Zeit, diese mehr als schizoide Haltung aufzugeben und sich voll und ganz zu den eigenen Zielsetzungen zu bekennen und sich ernsthaft zu bemühen, andere Geldquellen zu finden.

Es fährt sich schlecht mit einem Fuss auf der Bremse...



## Fünzig Prozent klagen über Rückenschmerzen

S. P. Ulrich, Physiotherapeut, Zürich

### Haltungsbedingte Schmerzzustände der Wirbelsäule

Die neurochirurgische Universitätsklinik Zürich hat im Jahre 1972 an rund 4500 Berufsschülern im Kanton Zürich Untersuchungen über Rückenschmerzen durchgeführt. Das Resultat gibt Anlass zu grosser Besorgnis; 50 Prozent von 1757 Schülerinnen des Kaufmännischen Vereins Zürich haben während ihrer Lehrzeit Rückenschmerzen; von diesen 50 Prozent entfallen 9,5 Prozent auf die 16jährigen, 15,7 Prozent auf die 17jährigen und 18 Prozent auf die 18jährigen. Bemerkenswert ist die Verdoppelung der Häufigkeit der Rückenschmerzen im Verlaufe der Lehrzeit. Die lokalisierten Schmerzen entfallen zu 18 Prozent auf Halswirbelsäule und Schulterregion, zu 20 Prozent auf die Brustwirbelsäule und zu 59,1 Prozent auf die Lendenwirbelsäule. Als häufigste Ursache wird das lange Sitzen angegeben, nämlich bei 49,3 Prozent aller Fälle. 31 Prozent der untersuchten Schülerinnen haben infolge ihrer Beschwerden einen Arzt aufgesucht, der bei 22,6 Prozent Röntgenaufnahmen der Wirbelsäule veranlasste. Ein ähnliches Bild ergibt sich bei den rund 3000 Schülerinnen und Schülern der Gewerbeschule Zürich, von denen ebenfalls 50 Prozent Schmerzzustände im Rücken aufweisen, die auf die sehr verbreitete Fehlhaltung (Rundrücken) bei der Arbeit und im Sitzen zurückzuführen sind.

Wirbelsäulenschmerzen treten bei den Heranwachsenden beider Geschlechter ebenso gleichmässig in den Berufen mit vorwiegend sitzender oder stehender Körperhaltung auf. Diese Haltungsfehler können später zu nicht mehr gutzumachenden Schäden der Wirbelsäule führen und sind daher behandlungsbedürftig. Sie können durch einen gezielten Turnunterricht (aufrichtende Gymnastik), isometrisches Haltungsturnen und richtige Arbeitstechnik auch ohne Turnhallen und Geräte günstig beeinflusst werden.

### Degenerative Veränderungen der Wirbelsäule und ihre Vorbeugung

Die Erkenntnis hat sich durchgesetzt, dass Schulter-, Arm- und Kreuzschmerzen sowie Ischias durch Bandscheibenschäden bedingt sein können. Damit haben sich neue Möglichkeiten für die Vorbeugung und für die Behandlung solcher Schäden ergeben. Bei der Vorbeugung handelt es sich um die Verhütung eines schmerz erzeugenden Druckes auf die Nervenwurzel, wie er zum Beispiel bei der Arbeit durch einseitige Belastung

der Wirbelsäule infolge Muskelschwäche entstehen kann. Hier kommt dem Turnen und Sport, das heisst dem regelmässigen Muskeltraining namentlich für die Bauch- und Rückenmuskulatur, grosse Bedeutung zu. Die Bauch- und Rückenmuskeln verschaffen der Wirbelsäule, die sie wie ein Korsett umgeben, den notwendigen festen Halt. Die praktische Erfahrung hat erwiesen, dass bei schlaffer Muskulatur schon kleine ungewohnte Anstrengungen zu Bandscheibenvorfällen führen können, während sie dem trainierten Gewichtheber nichts anzuhaben vermögen.

Die allermeisten Rückenschmerzen können mit ganz einfachen Massnahmen verhütet werden. Dazu gehören: Aufklärung über die richtige Belastung der Wirbelsäule schon im Schulalter; Arbeitstechnik (richtiges Heben und Tragen von Lasten); Haltungsschulung; Reklinations-Gymnastik (aufrichtende Uebungen des Brustkorbes) zur Vorbeugung und Behandlung von haltungsbedingten Schmerzzuständen im Rücken. Bei diesen Sofortmassnahmen handelt es sich um Uebungen, die überall und zu jeder Zeit ohne kostspielige Turnhallen und Geräte durchgeführt werden können.

Wir brauchen den Sport, der selbst erlebt wird, am besten zusammen mit Gleichgesinnten — und nicht die am Fernsehschirm miterlebten Konserven von Grossveranstaltungen. Das Wandern, im Sommer und Winter, und in letzterem Falle möglichst mit dem leichten Langlaufski, das Schwimmen — wo es geht im Freien, in Flüssen, Seen und Meeren —, das Turnen in unkomplizierten, naturnahen Formen, der sportliche Lauf vor allem, besonders als kräftespendender Wald- und Geländelauf, das Wasserwandern per Ruderboot oder Kanu, die vielen aktiven Bewegungs- und Ballspiele, die Mehrkämpfe —, das alles und mehr noch sind die echten Regenerationsmittel und haben in sich reiche Freudenquellen für eine Menschheit, die von der Vernichtung durch Bewegungsverarmung und naturferne Lebensgewohnheiten bedroht ist, und dies von Jahrzehnt zu Jahrzehnt immer mehr! Es ist ein hohes Verdienst für alle, die mitwirken, den Sport in diesem Sinne populär zu machen!

Hans Breidbach-Bernau