



# «Wenns zwickt im Rücken»

Donnerstag, 4. Juni 2026 – Henggart

Stefanie Wipf, MSc Physiotherapie, Leiterin Bildung und Projekte



Rheumaliga Schweiz  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo

# Ziele



- Sie lernen die Rheumaliga Schweiz und ihre Angebote kennen
- Sie haben einen Überblick über die Anatomie der Wirbelsäule
- Sie kennen die Einteilung von Rückenschmerzen und die wichtigsten Krankheitsbilder
- Sie lernen, was bei (akuten) Rückenschmerzen hilft und wie man den Rücken entlastet
- Sie erfahren, warum Bewegung zentral ist
- Sie erleben Übungen für den Rücken konkret



# Die Rheumaliga Schweiz

- Non-Profit-Organisation
- Nationale Dachorganisation 1958 gegründet
- 22 Mitgliederorganisationen
  - 16 kantonale/regionale Rheumaligen
  - 6 nationale Patientenorganisationen
- Involvierte Menschen
  - Ca. 100 Mitarbeitende schweizweit
  - 25'000 Mitglieder
- 12 Personen im Betroffenenrat

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)



# Die Rheumaliga schliesst Versorgungslücken mit Beratung, Bildung und Bewegung

## Beratung

Wir unterstützen Betroffene und ihre Angehörigen zusätzlich zur ärztlichen Betreuung und sind auch für Fachpersonen da.



## Bildung

Praktisches Wissen und Hilfen, die Betroffenen und Fachpersonen im Alltag Rückenwind geben.



## Bewegung

Kurse und Übungen, die Körper, Kopf und Herz in Bewegung bringen trotz (chronischer) Beschwerden



# Die Rheumaliga berät und informiert zu Rückenschmerzen



Wissenshub auf der Webseite  
[www.rheumaliga.ch/rueckenschmerzen](http://www.rheumaliga.ch/rueckenschmerzen)



Active Backademy &  
weitere Bewegungskurse



Podcast  
«Rheuma persönlich»



Broschüren und Faltblätter



Kostenlose Beratung  
durch medizinische  
Fachpersonen



# Beratungsangebot der Rheumaliga Schweiz



Beratung zu Rheuma

- internes medizinisch geschultes Beratungsteam



Ernährungsberatung

- je 1 Halbtage pro Monat



psychologische Beratung

- je 1 Halbtage pro Monat



Sozialberatung kant./reg. Rheumaligen  
(teilw. Pro Infirmis)

[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)

044 487 40 00



Rheumaliga Schweiz  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo

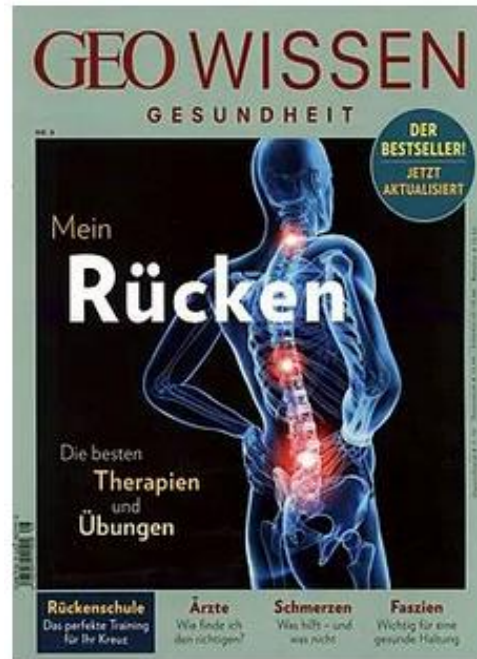
# Rückenschmerzen Fakten & Zahlen



# Rückenschmerzen – „In aller Munde“



Gesundheit Diffuse Probleme  
Das könnte hinter Ihren  
Rückenschmerzen stecken



Physiotherapie

## Macht den Rücken wieder stark

Krankengymnastik, auch Physiotherapie genannt, hilft langfristig gegen Rückenschmerzen. Denn die speziellen Übungen dehnen und stärken die Muskulatur.



# Rückenschmerz-Mythen – „Wahr oder Falsch“

- aufrechtes Sitzen schont die Wirbelsäule!  
→ Falsch <sup>[1]</sup>
- Mit dem Alter nehmen Rückenprobleme zu.  
→ nicht ganz richtig <sup>[1]</sup>
- Je stärker der Schmerz, desto schlimmer die Diagnose!  
→ Falsch <sup>[1]</sup>
- Röntgen ist wichtig bei Rückenschmerzen.  
→ meistens Falsch <sup>[1]</sup>

1. Redaktion, «Aktuell/Ratgeber». (2021). Helsana Ratgeber Rücken. Helsana Versicherungen AG.



# Rückenschmerzen = Rheuma?

***Rheuma umfasst >200 verschiedene Krankheitsbilder an Wirbelsäule, Gelenken, Knochen und Weichteilen.***

- Osteoporose
- Arthritis
- Arthrose
- Rückenschmerzen
- Weichteilrheuma
- u.a.



# Zahlen zu Rückenschmerzen\_1



- ca. 90% der Menschen haben mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen
- ca. 50% der Bevölkerung hatte im letzten Jahr Rückenschmerzen
- bei 90% der Betroffenen heilen akute Rückenschmerzen spontan innert 4-6 Wochen ab
- 70% davon haben allerdings erneut Rückenschmerzen innerhalb eines Jahres
- chronische Rückenschmerzen sind die teuerste «Krankheit» in westlichen Industrienationen



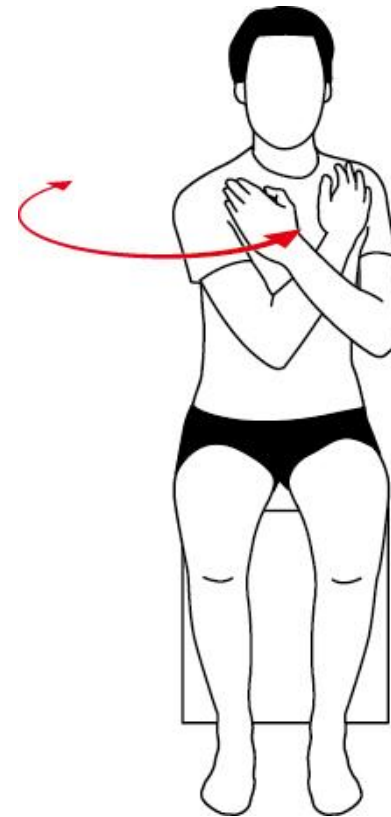
# Zahlen zu Rückenschmerzen\_2



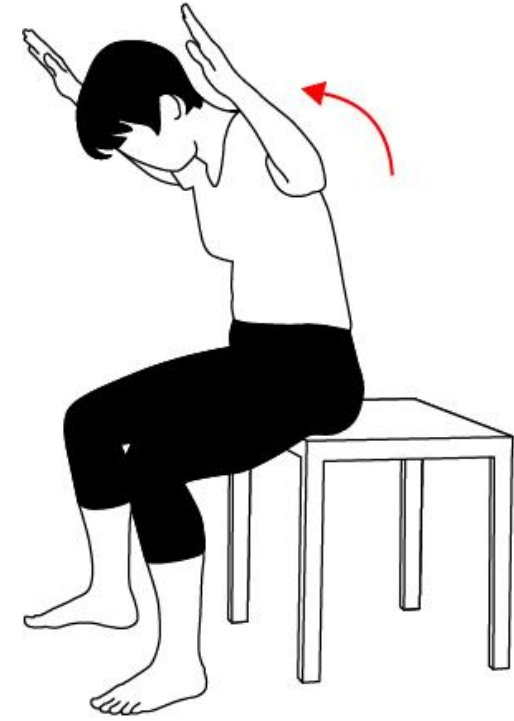
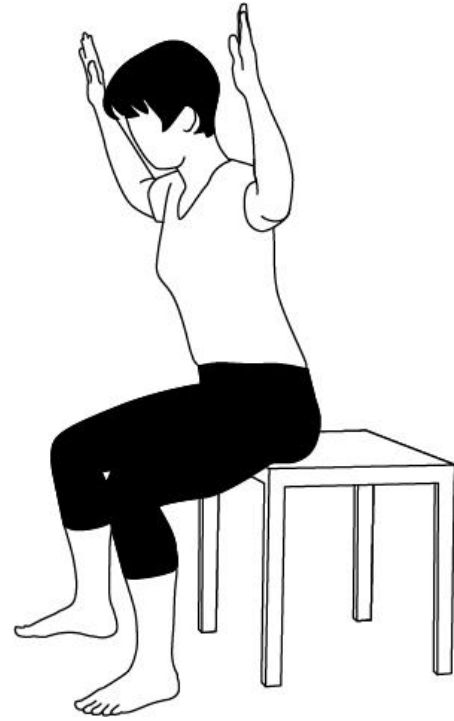
- Totale Kosten „Low Back Pain“ in der Schweiz jährlich:  
**ca. 6.6 Milliarden CHF** [3]
- Punktprävalenz (jetzt gerade) in der CH: **18%** [3]
- Jahresprävalenz (2020) in der CH: **88%** [4]
- Keine klare medizinische Ursache: **90%** [3]
- Schmerzen im Rücken zählen zu den häufigsten Gründen für einen Besuch beim Arzt oder der Ärztin



# Beweglichkeit Wirbelsäule

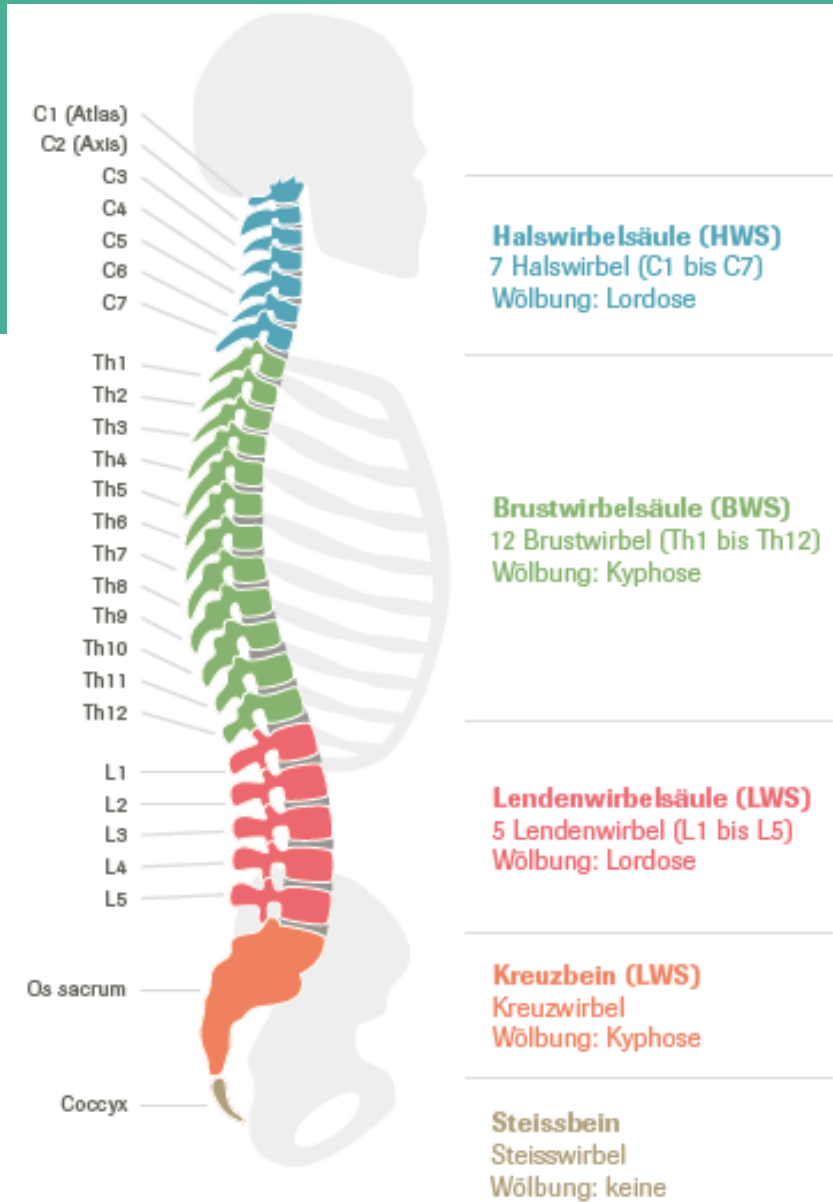
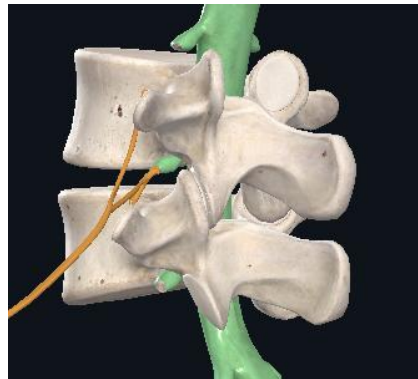


# Kräftigung Rücken

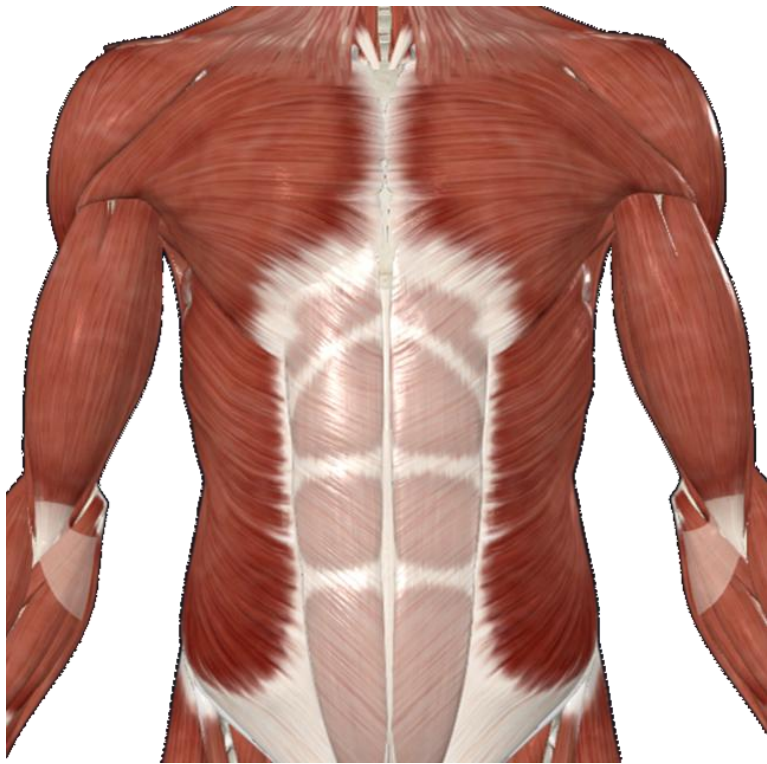


# Anatomie

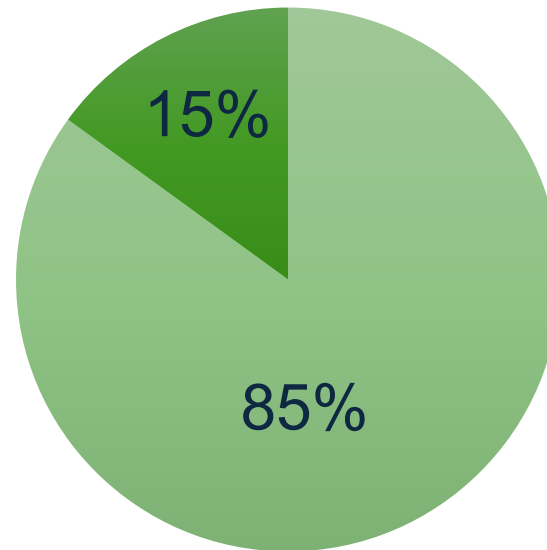
- Gelenke: pro Wirbel 3 Gelenke
- Bänder: zw. den Wirbelkörpern
- Nerven: Rückenmark, Spinalnerven die Arme, Beine und den Rumpf versorgen



# Anatomie - Muskulatur



# Ursachen von Rückenschmerzen



- Unspezifische Rückenschmerzen
- Spezifische Rückenschmerzen



# Ursachen – Unspezifisch\_1

## Verspannte und/oder geschwächte Muskulatur

- Verspannte und überlastete Muskeln führen zu Schmerzen und verhärten sich (z.B. Kreuzschmerzen, Halskehre)
- Verkürzte, schwache Muskeln führen zu Rückenschmerzen

## Hexenschuss (Lumbago)

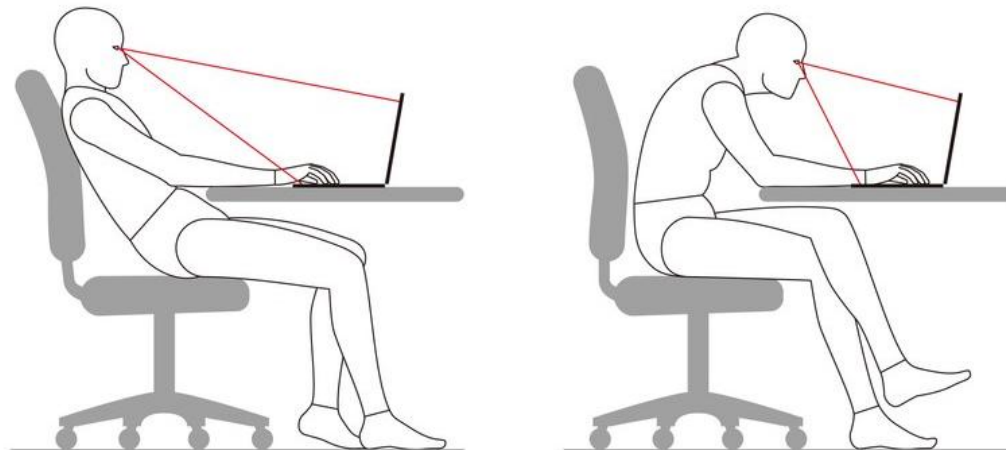
- Plötzlicher starker Schmerz im unteren Rücken
- Auslöser ist meist eine alltägliche Bewegung
- Die Ursache bleibt meist unklar



# Ursachen – Unspezifisch\_2

## Fehlhaltung der Wirbelsäule

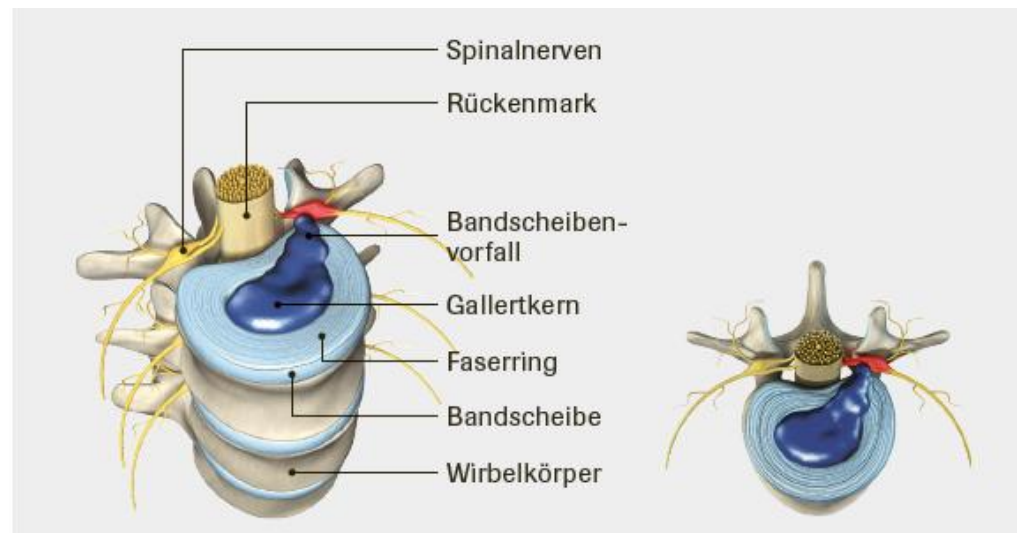
- Oft Folge von ungünstiger Körperhaltung, welche über **längere Zeit** eingenommen wurde oder schwacher Muskulatur
- Tipp: Positionen häufig wechseln, Extrempositionen vermeiden



# Ursachen Spezifisch\_1

## Bandscheibenvorfall (Diskushernie)

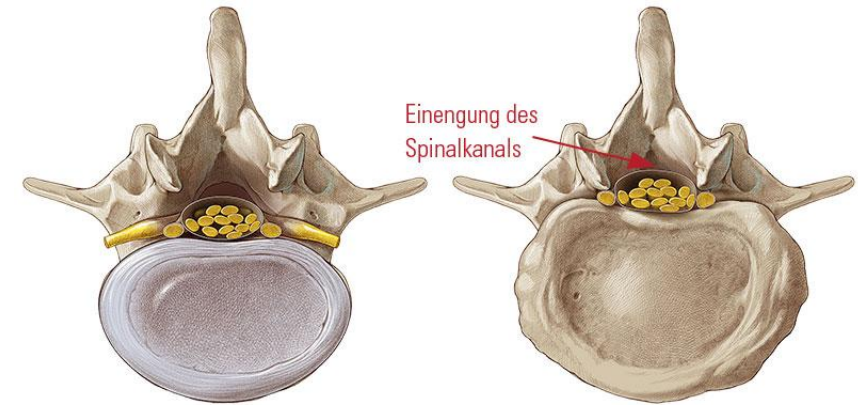
- Der innere, weiche Teil der Bandscheibe (blau) tritt aus und engt das Rückenmark ein oder drückt auf die Nervenwurzeln



# Ursachen Spezifisch\_2

## Spinalkanalstenose

- Enger Wirbelkanal (Spinalkanalstenose)
- Typisch sind Schmerzen beim Gehen



## Arthritis

- Jede Form von Arthritis (Rheumatoide Arthritis, Psoriasis–Arthritis, Juvenile Arthritis) kann auf die Wirbelsäule übergreifen

# Ursachen Spezifisch\_3

## Morbus Bechterew (Unterform: Spondyloarthritis)

- Eine Autoimmunerkrankung
- Befällt hauptsächlich den Rücken
- Beginnt meist mit Entzündungen in den Kreuz-Darmbein-Gelenken
- Die Entzündungen können auf die ganze Wirbelsäule übergreifen
- Durch Knochenwucherungen kann die Wirbelsäule versteifen



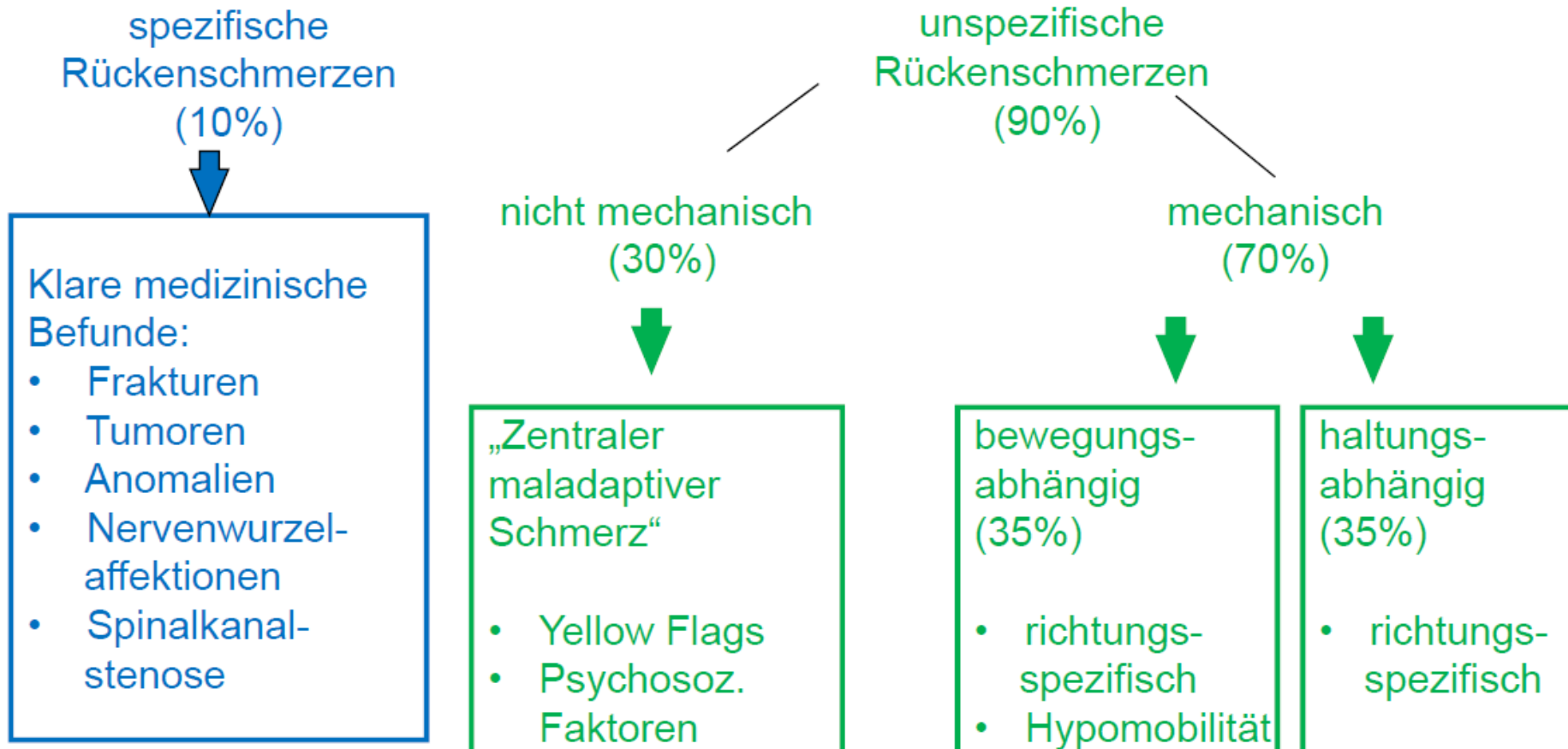
# Ursachen Spezifisch\_4



## Wirbelbrüche / Osteoporose

- Wirbelbrüche: aufgrund von Stürzen, Unfällen oder bei älteren Menschen Osteoporose bedingt
- Osteoporose = Knochenschwund / erhöhte Knochenbrüchigkeit – eine chronische Krankheit des ganzen Skelettes

# Ursachen - Zusammenfassung



# Warnzeichen



## Bei diesen Beschwerden (sofort) zum Arzt oder zur Ärztin:

- Ausstrahlende Schmerzen (Arm/Bein), Lähmungserscheinungen
- Taubheitsgefühl, Kribbeln in Fuss/Zehen oder Hand/Finger
- Fieber, Gewichtsverlust (plötzlich, unerklärbar)
- Nachtschmerzen oder (starker) Nachtschweiss
- Zusätzliche Schmerzen in Brust oder Bauch
- Rückenschmerzen nach Unfall

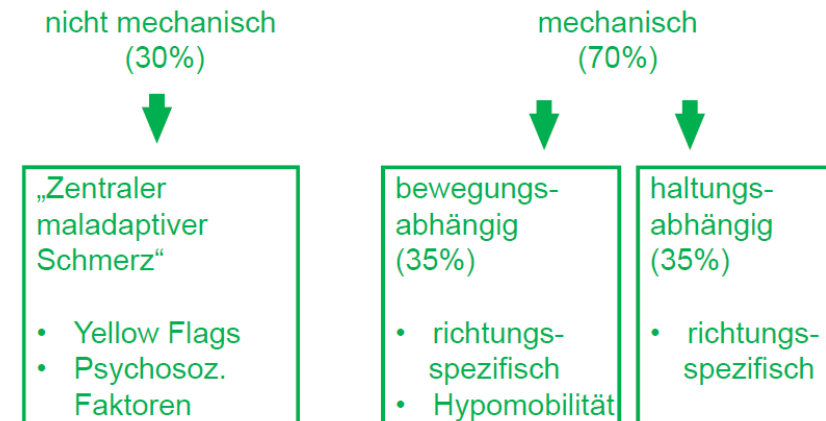


# Keine Warnzeichen vorhanden?

**Dann handelt es sich meist um unspezifische Rückenschmerzen:**

- Mechanisch bewegungsabhängig
- Mechanisch haltungsabhängig
- Unspezifisch nicht mechanisch:
  - Zusammenhang mit psychosozialen Faktoren

→ **positive Prognose**



# Rückenschmerzen – Wann zum Arzt?

**Wenn Rückenschmerzen nach 4-6 Wochen nicht besser werden, empfiehlt sich ein Besuch beim Arzt oder der Ärztin.**

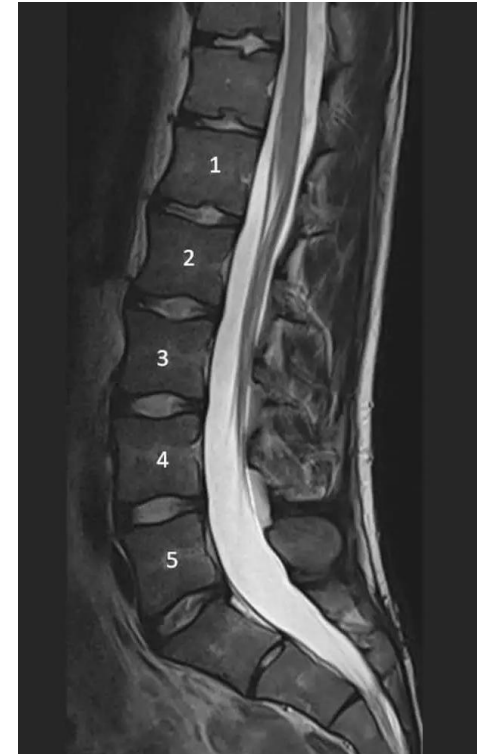


- Anamnese (Erstgespräch)
- Klinischer Untersuch (Sicht- und Tastbefund, Bewegungsanalyse)
- Nur bei einer klaren Fragestellung bildgebende Untersuchungen – der Arzt/die Ärztin ordnet in den ersten 4-6 Wochen in der Regel kein Röntgen oder MRI an.

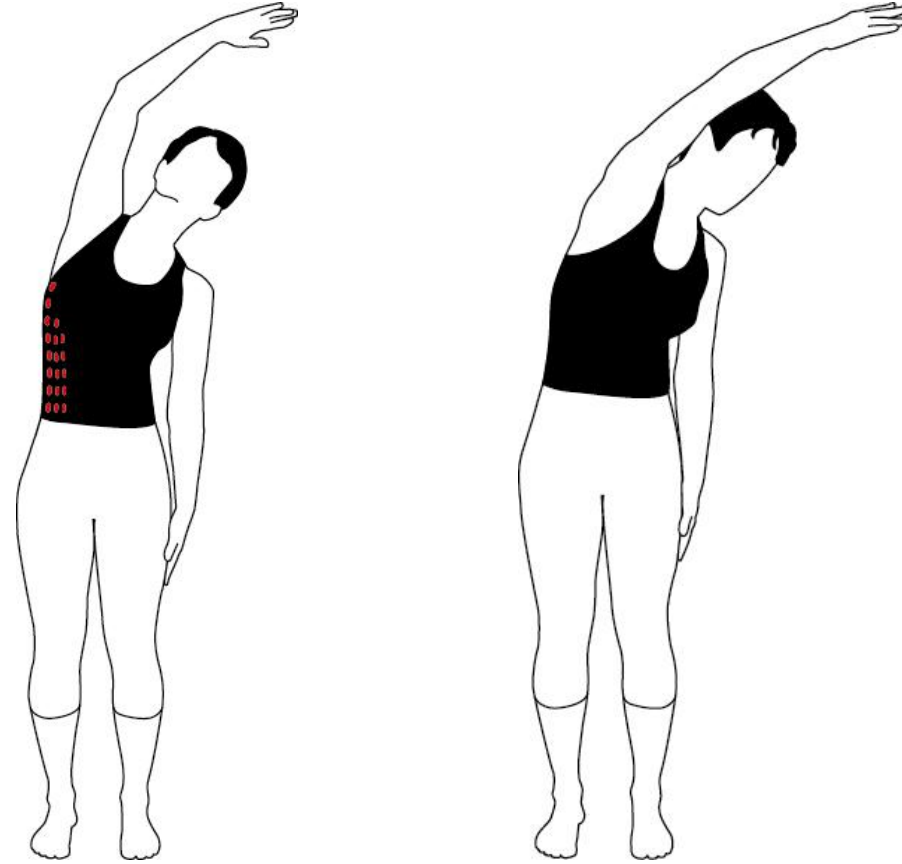


# Röntgen und MRI meist nicht sinnvoll

- Bei Betroffenen unter 60 Jahren: unerwartete Befunde nur in 1/2500 Fällen
- Bei **schmerzfreien** Personen über 60 Jahren:
  - Degenerative Veränderungen bei 100%
  - Bandscheibenvorfälle >80%
  - Spinalkanalstenosen bei 20%



# Flankenöffnung



# Behandlung – akute Rückenschmerzen

- Bewegung (**keine** Bettruhe)
- Entspannungspausen
- Wärme, manchmal Kälte (Was Ihnen guttut, ist gut für Sie)
- Einfache Schmerzmedikamente, evtl. NSAR (Nicht-steroidale Antirheumatika)
- Physiotherapie



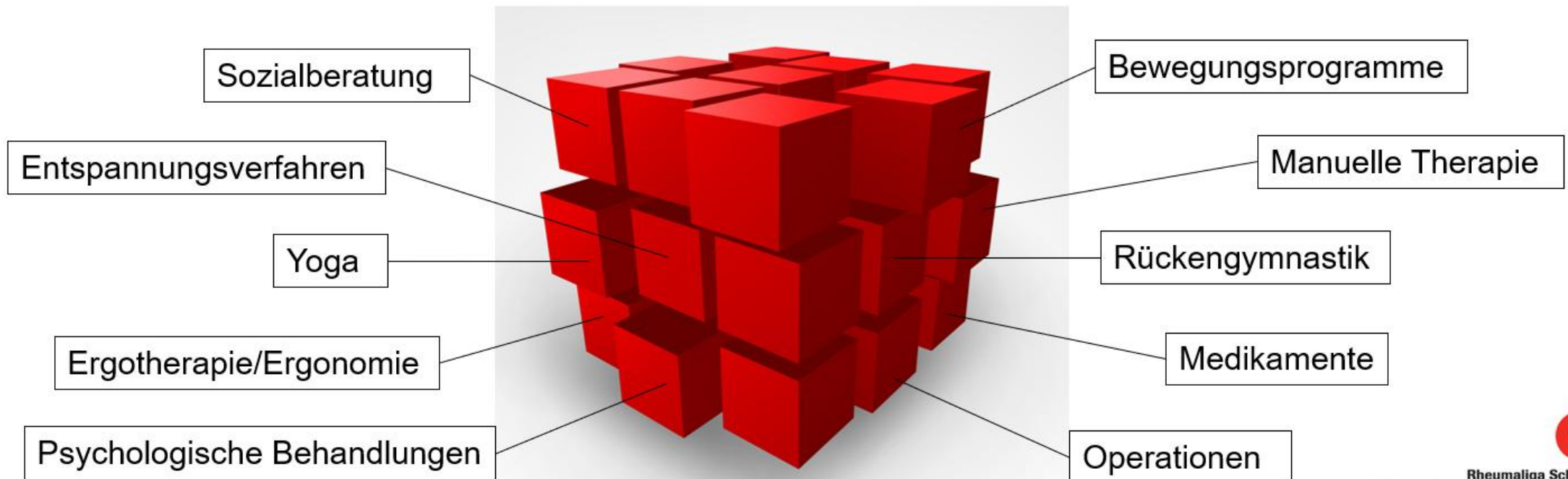
Mit diesen Massnahmen bessern sich akute Rückenschmerzen meistens innerhalb von vier bis sechs Wochen.



# Behandlung – chronische Rückenschmerzen

## Multimodale Therapie

- Verschiedene Behandlungsansätze (interprofessionell und multimodal)
- Individuelles Programm aus folgenden Bausteinen:



Quelle: © istockphoto.com, [rendixalexian](#)

Folie 31

# Generelle Tipps für eine gute Rückengesundheit

- regelmässiges Training für das Herz-Kreislauf-System und die Kraft
- Gesunde Ernährung / Lifestyle und Schlafgewohnheiten
- Beibehalten eines optimalen Gewichtes (BMI 20-25)
- Beibehalten einer guten psychosozialen Gesundheit (Stress, Work-Life-Balance, Ausgleich, usw.)



# Bewegung



# Bewegungsempfehlungen Erwachsene

...für **gesundheitswirksame Bewegung**:

mind. 150 – 300 Minuten Bewegung mit moderater Intensität pro Woche

oder

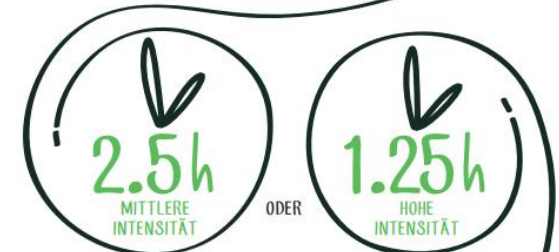
mind. 75 – 150 Minuten Bewegung mit hoher Intensität / Woche

**UND**

2x / Woche (oder mehr) Krafttraining



ERWACHSENE



IDEALERWEISE AUF MEHRERE TAGE DER WOCHE VERTEILT

MITTLERE  
INTENSITÄT



HOHE  
INTENSITÄT



Zusätzlicher Nutzen durch  
weiterführendes Training  
von:

- **AUSDAUER**
- **KRAFT**
- **BEWEGLICHKEIT**



# Bewegungsempfehlungen

## Dosis-Wirkungskurve



# Warum trainieren bei Rückenschmerzen?



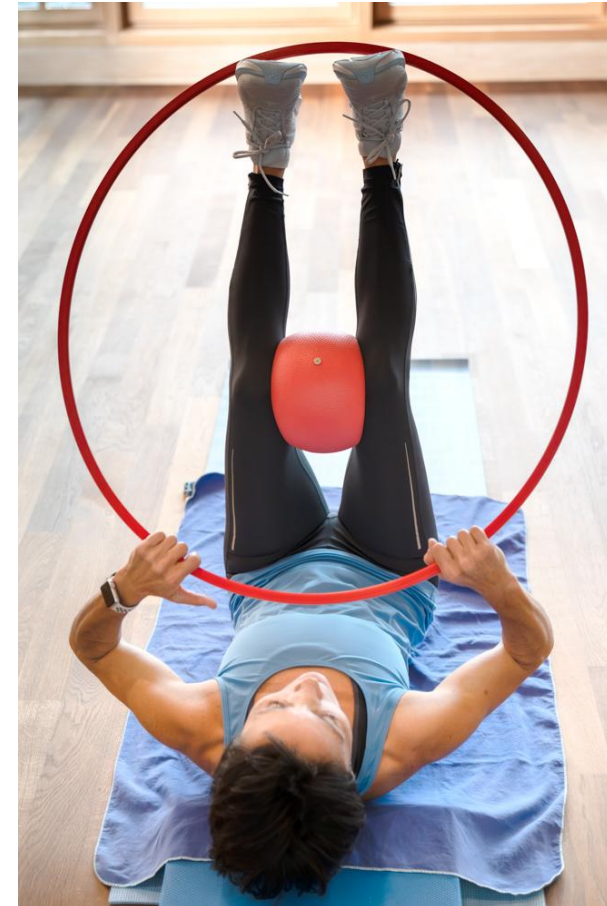
- Beitrag zur Schmerzreduktion
- Reduktion von Begleitsymptomen
- Verbesserung der Rumpfkraft
- Gewebe wird belastbarer → weniger Verletzungen
  
- Macht gute Laune!



# Bewegung bei Rückenschmerzen

Wie sollten Betroffene trainieren?

- **regelmässig**
- auf lange Zeit & Kontinuität
- Intensität langsam steigern
- so intensiv wie möglich
- **individuell, Spassfaktor**
- **Ziele setzen**



# Dehnung hinterer Oberschenkel



# Langes sitzen ist ungesund

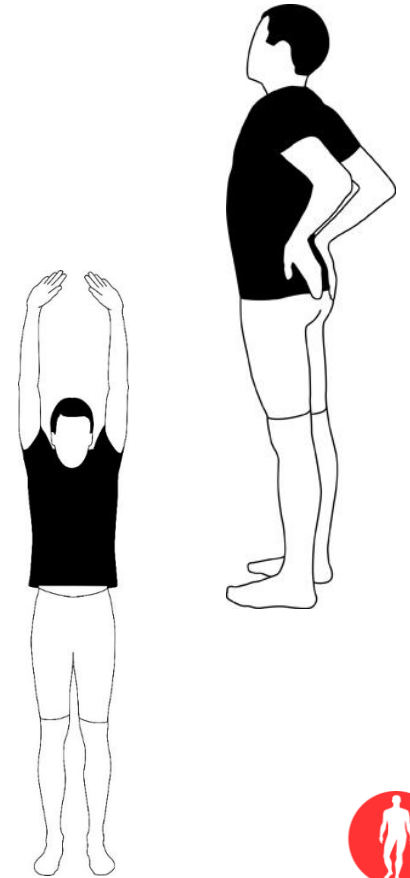


- Langes Sitzen kann zur **Muskeler schlaffung** oder aber auch zu **muskulären Verkrampfungen** führen, was wiederum Schmerzen im Rücken provozieren kann
- Ununterbrochenes Sitzen führt zu erhöhten **Risiken** u.a. für das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel
- Diese Risiken bleiben bestehen trotz genügend Bewegung
- Das Sitzen muss während des Tages immer wieder unterbrochen werden – am besten stündlich!



# Regelmässige Unterbrechungen\_1

- Positive Auswirkung auf Rückenbeschwerden, Verspannungen, Kopfschmerzen, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Verdauungsprobleme.
- TIPP: stellen Sie einen Timer (z.B. auf dem Handy) auf jeweils eine Stunde ein als Erinnerung und stehen dann auf!

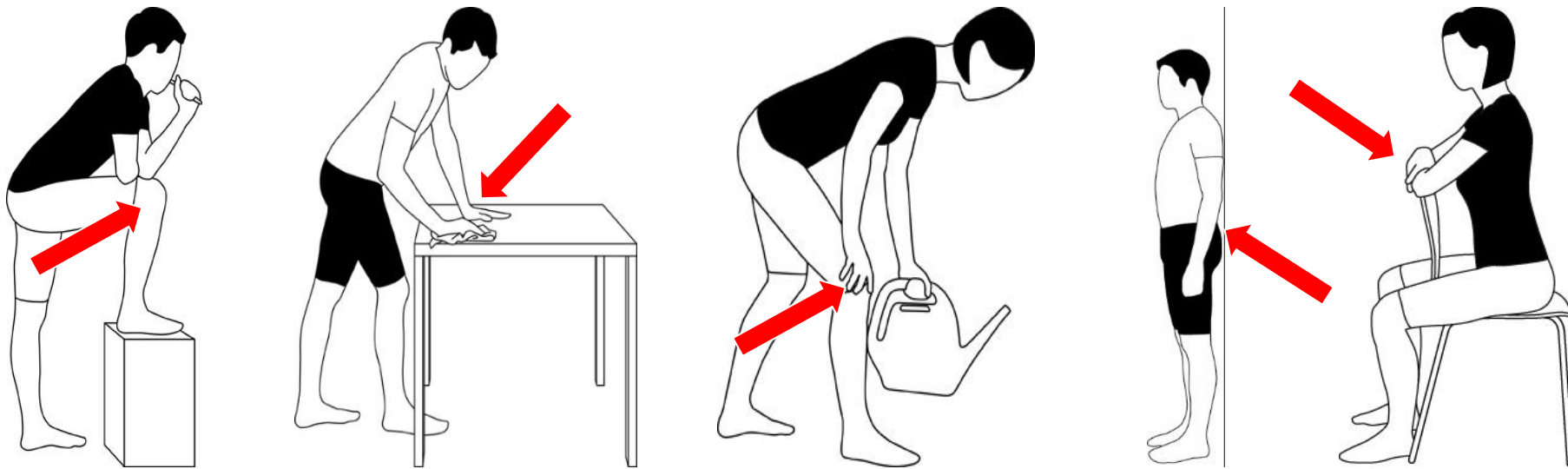


# Regelmässige Unterbrechungen\_2

Wenn Sie etwas lesen oder am Laptop/Tablet sind, versuchen Sie **Möglichkeiten im Stehen** zu finden:

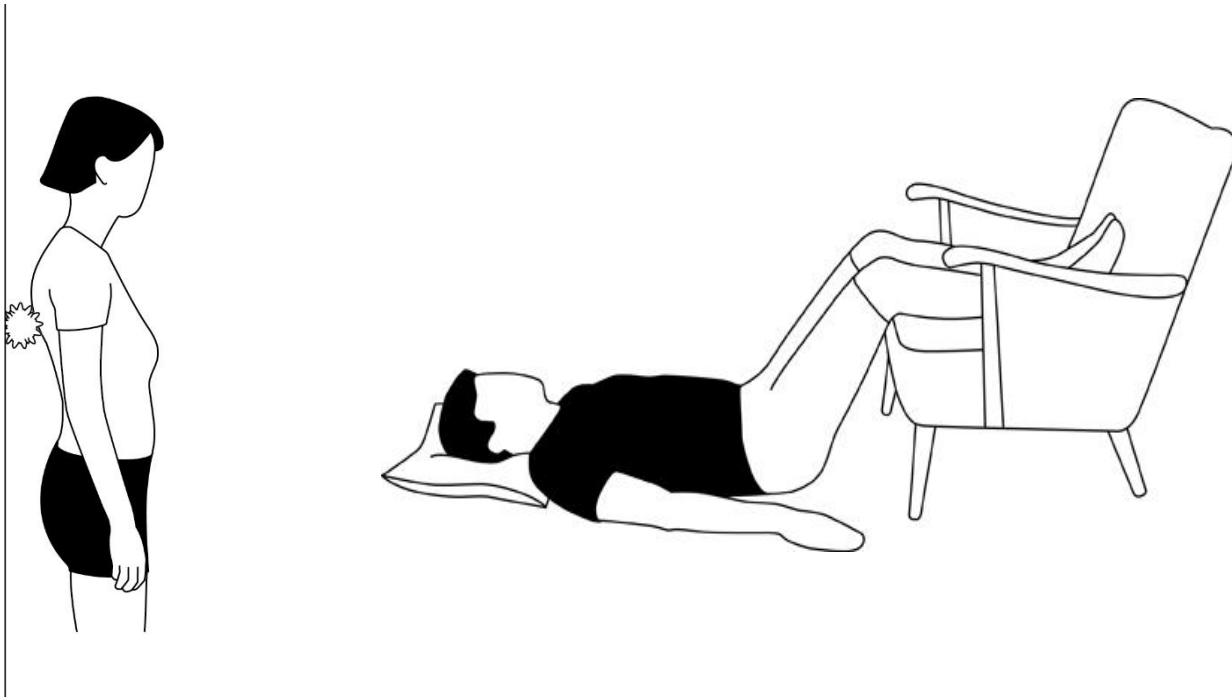


# Entlastungsmöglichkeiten suchen

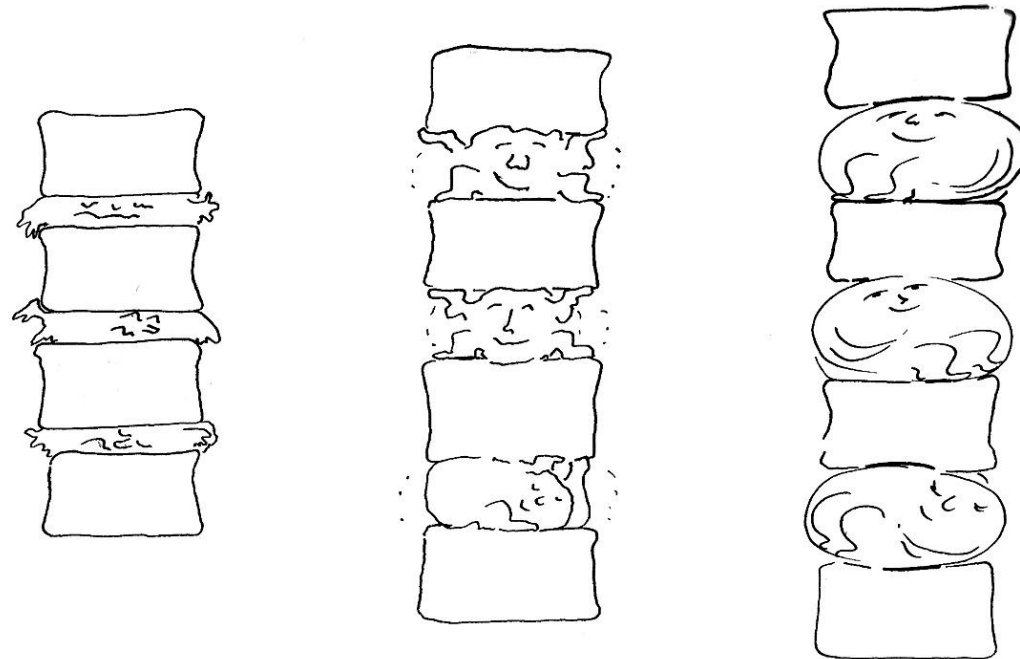


# Entspannung

Gönnen Sie sich bewusst eine Pause. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass **Entspannung** sowie **Stressabbau** Rückenschmerzen signifikant reduzieren.



# Eine gute Mischung zwischen Bewegung und Entspannung finden



# Hilfsmittel bei Rückenschmerzen



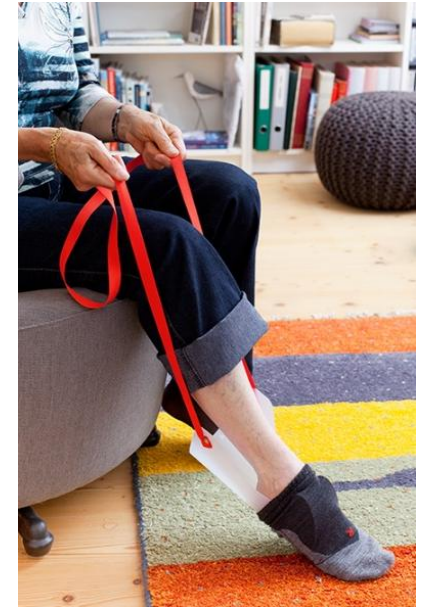
Teleskopstiel



Gartensitz mit Kniekissen



Greifzange



Sockenanzieher



# GLA:D® Schweiz Rücken Programm



**Zielgruppe:** Personen mit langandauernden oder wiederkehrenden, gutartigen Rückenschmerzen

Sie durchlaufen bei zertifizierten GLA:D® Rücken-Physios das **3 – 2 – 12 – 1** Programm:

- **3** Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung
- **2** Gruppensitzungen mit Patientenedukation
- **12** Gruppensitzungen mit einem Übungsprogramm
- **1** Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung

<https://gladschweiz.ch/>

4. Juni 2026



# Bewegungskurse der Rheumaliga Zürich, Zug & Aargau



... Active Backademy, Rückenwell, Aquawell, Aquajogging, Tai Chi, Pilates und viele mehr.

Die Rheumaliga Zürich, Zug, Aargau informiert Sie gerne oder stöbern Sie unter:

<https://www.rheumaliga.ch/zza/kurse>



# Schlüsselpunkte



- **Rückenschmerzen sind meist harmlos!**
- Oft verschwinden die Schmerzen von selbst.
- **Bewegung ist zentral** für die Vorbeugung sowie die Behandlung.
- Trainieren Sie regelmässig die Rumpfkraft (und Beweglichkeit).
- Sitzen Sie nie länger als eine Stunde am Stück und suchen Sie Entlastungsmöglichkeiten.
- Setzen Sie Hilfsmittel ein, wenn Alltagstätigkeiten nicht mehr möglich sind.





# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Stefanie Wipf, [s.wipf@rheumaliga.ch](mailto:s.wipf@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

4. Juni 2026



Rheumaliga Schweiz  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo