

Zeitschrift: GZ in Kontakt : Gehörlosenzeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 85 (1991)
Heft: 21

Artikel: Wenn Hals und Rücken schmerzen
Autor: Sorg, Bernhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-924623>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.01.2026

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

Wenn Hals und Rücken schmerzen

Schmerzen im Rücken gehören zu den häufigsten Ursachen für einen Arztbesuch. Diese Schmerzen treten in jedem Abschnitt der Wirbelsäule auf, vom Nacken bis ins Steissbein. Dazu können sie überall hin ausstrahlen, von der Haarwurzel bis zur Zehen- oder Fingerspitze. Viele dieser Schmerzattacken würden auch ohne ärztliche Hilfe heilen, wenn die Geduld der Patienten genügend gross oder die Beschwerden erträglich wären. Nur einem kleinen Teil liegt ein ernsthaftes Problem zugrunde; dieses zu erkennen und zielgerichtet zu behandeln ist Aufgabe des Arztes.

Weniger schlimm für junge Leute

Bei jungen Leuten, die zum erstenmal an Rückenweh leiden, kann mit einer Besserung innerhalb drei bis acht Tagen gerechnet werden. In dieser Phase können Schmerzmittel aus der Hausapotheke und lokale Kältewickel verwendet werden. Weniger günstig wirken sich unter Umständen warme Bäder oder Heizkissen aus. Auch Patienten über 50 Jahren dürfen mit einem guten Verlauf rechnen; dieser ist allerdings meist etwas langwieriger.

Schlimmer bei chronischem Verlauf

Ein schwerwiegendes Problem bilden chronische Krankheitsverläufe. Der Patient ist von Schmerzen gepeinigt und verliert dadurch Aktivität und Optimismus. Mit zahlreichen Untersuchungen, die dank des technischen Fortschritts immer exaktere Resultate liefern, lassen sich die Schmerzursachen fast immer feststellen. In mindestens der Hälfte aller Fälle sind die krankhaften Stellen sogar schon bei einer ersten gründlichen Untersuchung zu erkennen, beispielsweise bei Patienten mit Haltungsfehlern, schwacher oder ungleich ausgebildeter Muskulatur, funktionellen Störungen im Bewegungsablauf. Diese Krankheitsbilder müssen unserer Lebensweise angelastet werden. Insbesondere wird zu viel und falsch gesessen, ein rückengerechtes Verhalten wird vernachlässigt. Nur die intensive Korrektur des fehlerhaften Bewegungsapparates und der Alltagsgewohnheiten bringt auf lange Dauer eine Schmerzlinderung.

Die Seele zielt auch auf das «Kreuz»

Rückenweh, das von schweren, krankhaften Veränderungen der Wirbelsäule herrührt, ist zum Glück eher die Ausnahme. Seine Ursachen sind vielfältig: Bandscheibenvorfall, Abnutzungsscheinungen (Arthrose), Brüche wegen Knochenerweichung (Osteo-

können zu starken Schmerzen an verschiedenen Körperteilen führen. Das «Kreuz» ist dabei ein häufiges Zielorgan beim Versuch der Problembewältigung. Vielleicht liegt hier eine Erklärung, dass die Schulmedizin gelegentlich bewundernd die Erfolge alternativer Heilmethoden bei der Bekämpfung von Rückenweh zur Kenntnis nimmt.

Das beste Mittel

Besser als die Behandlung von Rückenweh ist die Vorbeugung. Nicht nur Personen,

die Vorbeugen lässt sich nicht mit Bequemlichkeit erreichen, wir müssen sie selber zielbewusst in die Hand nehmen und aktiv daran arbeiten.

Dr. med. Bernhard Sorg,
Wallisellen

ASKIO
Behinderten-Selbsthilfe
Schweiz

Petition für alters- und behindertenfreundliche PTT- und SRG-Tarife

Ein neuer Beweis: AHV-/IV-Renten sind nicht existenzsichernd

Dieser Tage wird im Bundeshaus die Petition eines Basler Komitees eingereicht, welche den Bundesrat auffordert, die Telefon-, Post-, Radio- und Fernsehgebühren für AHV- und IV-Rentner/innen in finanziell angespannten Verhältnissen ganz oder teilweise zu erlassen.

Die ASKIO, Dachorganisation der Schweiz. Behinderten-Selbsthilfeorganisationen, unterstützte diese Unterschriftenaktion. Sie ist nämlich bestens geeignet aufzuzeigen, dass – entgegen dem klaren und seit 19 Jahren (!) bestehenden Auftrag der Bundesverfassung – die AHV- und IV-Renten in vielen Fällen immer noch nicht existenzsichernd sind.

Die ASKIO ist der Meinung, dass alters- und behinderten-spezifische Sondertarife, wie sie in der Petition verlangt werden, überflüssig gemacht werden sollten, welche die Deckung des Existenzbedarfs ermöglichen. Sie fordert darum die Politikerinnen und Politiker auf, der unwürdigen Tragikomödie rund um die «drei Säulen zum Heulen» ein Ende zu machen und rasch das Versprechen einzulösen, das im Vorfeld der Volksabstimmung vom Dezember 1972 abgegeben wurde. Im reichen Sozialstaat Schweiz sind existenzsichernde Renten sicher kein unvernünftiger Luxus, sondern Voraussetzung für ein würdiges Leben Behindterer und Betagter.



Seelische Probleme können ebenfalls zu Rückenschmerzen führen

porose), Verengung des Rückenmarkkanals, Ablagerungen von bösartigen Tumoren (Metastasen), Wachstumsstörungen. Ebenso vielfältig sind die medizinischen Möglichkeiten der Bekämpfung: Medikamente, Physiotherapie, Operationen, Bestrahlungen, orthopädische Hilfsmittel. Besonders die wegen möglicher Komplikationen früher gefürchteten Operationen können scheinbar hoffnungslose Krankheitsverläufe oft zum Guten wenden.

Für den Hauptanteil der «Hexenschüsse» und «Halskehren» darf man also eine gute Prognose stellen. Dasselbe gilt für Rückenweh aus ganz anderen Gründen: Unbewältigte Konflikte, Krisen, Angst, Persönlichkeitsstörungen

die wegen ihrer Lebensweise besonders gefährdet sind, sollten entsprechende Massnahmen ergreifen. Rückenschonendes Verhalten bei der Arbeit und in der Freizeit bildet die Grundlage. Korrekte Bewegungsabläufe und eine angepasste Muskulatur gehören ebenso dazu. Arbeitsplätze müssen auf ihre Rückentauglichkeit überprüft werden. Vierlerorts werden Kurse für Rückengymnastik angeboten.

Zum Selbststudium gibt es ausgezeichnete Literatur. Wichtig ist, dass man seinem Rücken im Beruf oder beim Sport und bei anderen Freizeitbeschäftigungen nicht mehr zumutet, als er wirklich leisten kann. Auch der Rücken kann trainiert werden. Dazu braucht es aber Eigeninitiativ-