**Modische Rückenschmerzen**

High Heels, Shopperbags & Co. begünstigen Fehlhaltungen und Rückenschmerzen

**Köln, 10. Oktober 2016 – Wer schön sein will, muss leiden. Dieser Spruch scheint sich einmal mehr bewahrheitet zu haben. Denn Modetrends können zur Gefahr für unsere Rücken- und Nackengesundheit werden. Frau Dr. Verena Rossak aus Viernheim ist Mitglied des FPZ Netzwerks der Rückenexperten und vertraut mit Rücken- und Nackenschmerzen, die durch High Heels, Shopper Bags & Co. verursacht werden.**

Die Fachärztin für Orthopädie behandelt seit 20 Jahren Patienten mit Rücken- und Nackenschmerzen. Als Mitglied des FPZ Netzwerks der Rückenexperten unterstützt sie die konsequente Ausnutzung konservativer Behandlungsmethoden, um möglichst unnötige Operationen zu vermeiden. In den letzten Jahren betreute sie schon öfter Patienten mit Schmerzen, verursacht durch Modetrends.

**Belastungen durch hohe Absätze**

„Besonders die Schuhmode löst Rücken- und Nackenbeschwerden aus“, erklärt Dr. Verena Rossak. Das regelmäßige Tragen von High Heels ist oft Ursache für Schmerzen im Lendenbereich, da die hohen Schuhe ein Hohlkreuz verstärken und letztlich zu einer Verkürzung der langen Rückenstreckmuskulatur führen. Mit Plateauschuhen oder High Heels ist das natürliche Abrollen des Fußes nicht möglich. Dies führt zu einer Verkrampfung und Fehlbelastung der hüftumspannenden Muskulatur, zum Beispiel im Ansatzbereich am Trochanter major. Auch an den höhergelegenen Wirbelsäulenabschnitten können durch den unnatürlichen Bewegungsablauf und die Fehlhaltung Beschwerden auftreten.

**Statement-Ketten verstärken Fehlhaltungen**

Nun sorgt ein neuer Modetrend für Belastungen im Nackenbereich: Statement-Ketten. Die XXL-Halsketten werden gerne von Frauen als optischer Hingucker getragen. Allerdings sind die Geschmeide nicht leicht. Alltäglichen Fehlbelastungen, wie das Sitzen mit vorgeneigten Schultern, z.B. am Schreibtisch, führen häufig zu Verspannungen an Nacken und Schultern. Die zusätzliche Belastung durch die Ketten kann die Nackenschmerzen verstärken und Spannungskopfschmerzen erzeugen. Gerade junge Frauen in Bürojobs klagen häufig über diese Schmerzen im Nackenbereich.

**Wie man mit Modetrends umgehen sollte**

Sollten Frauen aus gesundheitlichen Gründen Modetrends besser komplett ignorieren? „Nein“, meint Dr. Verena Rossak. „Bei besonderen Anlässen darf „Frau“ natürlich die High Heels anziehen oder die schicke Kette um den Hals legen. Die chronischen Rückenbeschwerden entstehen nicht aus diesen gelegentlichen Belastungen. Problematisch ist unser durchgängiger Bewegungsmangel, die oft dauernd sitzende Arbeitsposition und wiederholte Zwangshaltungen. Um die alltägliche Rückenbelastung in den Griff zu bekommen, sollte ein regelmäßiges Rückentraining durchgeführt werden.“

###

**Über die FPZ GmbH**   
  
Die FPZ GmbH bildet mit seinen kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern das bundesweite „Netzwerk der Rückenexperten“. Gemeinsam arbeiten sie an der Erfüllung einer Aufgabe: „Deutschland den Rücken stärken". Hierzu hat FPZ die nachweislich wirksame Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen entwickelt. Diese individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von Kostenträgern erstattet. Bisher wurden mehr als 250.000 Rückenschmerzpatienten von über 1.600 Haus- und Fachärzten, 250 FPZ Rückenzentren und 50 Kostenträgern versorgt. Mehr Informationen zur Therapie und dem Netzwerk der Rückenexperten finden Sie unter [www.fpz.de](http://www.fpz.de).

**Pressekontakt**

FPZ GmbH

Frau Catharina Kern

Tel.: 0221 995 30-651

E-Mail: [catharina.Kern@fpz.de](mailto:catharina.Kern@fpz.de)