

Schmerzen aus Fehlbelastungen vorbeugen, Prävention vor Operation

Zum „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März 2019 wird der Öffentlichkeit eine der häufigsten Ursachen für Krankmeldungen zum Bewusstsein gebracht. Der Deutsche Naturheilbund weist auf vorbeugende Behandlungsmöglichkeiten hin, die bei Prävention und Therapie zu wenig berücksichtigt werden. Denn Bewegung ist eine Kraft, die Krankheiten besiegt und Freude macht!

Seit 2002 ruft das Deutsche Grüne Kreuz, jährlich am 15. März, zum Tag der Rückengesundheit auf. An diesem Tag geht es rund um die aktive Prävention von Rückenbeschwerden. Etwa zwei Drittel der Deutschen berichten, dass sie im vergangenen Jahr mindestens einmal unter Rückenschmerzen gelitten haben. Und mindestens ein Drittel der Deutschen klagt aktuell über Beschwerden. Patienten mit chronischen Rückenschmerzen sind einer Studie zufolge erfahrungsgemäß übergewichtig und meistens über 50 Jahre alt. Aber auch immer mehr Kinder und Jugendliche sind heutzutage betroffen und klagen: „Ich habe Rücken“. Orthopäden und Chirurgen haben seit zig Jahren Hochkonjunktur. In 64 Prozent der Fälle werden Medikamente verschrieben, gefolgt von Krankengymnastik (61 Prozent), Massagen (49 Prozent) und Spritzen (44 Prozent). Doch wenn man momentan die Schmerzen damit auch in den Griff bekommt, so treten diese in 80 Prozent der Fälle später erneut auf. Für die Krankenkassen bedeutet dies, dass sie dafür jährlich knapp 50 Milliarden Euro berappen müssen. Rückenschmerzen führen - neben der psychischen Erschöpfung - am häufigsten zur Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung.

Gerade seelische und ungelöste Probleme können sich in starken körperlichen (psychosomatischen) Beschwerden äußern. Und eine neue Studie zeigt, dass sich die wachsende Digitalisierung - also die ständige Erreichbarkeit rund um die Uhr - nicht nur generell negativ auf die Gesundheit, sondern gerade auch auf die Rückengesundheit auswirkt und zudem für so manche Migräneattacke verantwortlich ist. Nach einer Befragung fühlen sich knapp 40 Prozent der Arbeitnehmer mit dem Umgang digitaler Technologien überfordert (Studie der Universität Augsburg). Betroffene findet man in allen Branchen. Knapp 20 Prozent der Patienten werden aufgrund ihrer Wirbelsäulenbeschwerden in Frührente geschickt.

Dabei handelt es sich bei vielen Rückenschmerzen lange Zeit meist lediglich um ein Warnsignal und nicht um Schädigungsschmerzen. Oft wird schnell geröntgt oder

eine teure Kernspintomographie (MRT) veranlasst. Daraufhin wird dann nicht selten operiert, oftmals mit ungewissem Ausgang. Schnell stehen Diagnosen wie Arthrose, Kalkschulter, Karpaltunnelsyndrom, Hüfte, Bandscheibenvorfall usw. Der Punkt ist nur, dass diese Diagnosen in etwa 80 Prozent der Fälle gar nicht für die Schmerzen verantwortlich sind. Vielmehr sind es Dysbalancen am Muskel- und Sehnenapparat, die infolge von einseitigen Bewegungsabläufen und Fehlhaltungen im Alltag oder durch Unfälle entstehen. Heute üben Menschen überwiegend eine sitzende Tätigkeit aus und bewegen sich immer weniger. Manchmal reicht schon ein unbewusst leichtes Anstoßen und die Sehnen und Muskeln verkürzen sich zum Schutz des Skeletts. Werden daraufhin die Gelenkflächen und Wirbelkörper zu stark zusammengepresst, dann kommt es langfristig zu einem Verschleiß an Knorpel, Bandscheiben und Knochen. Auch wenn die Stresssituation vorbei ist, entspannen sich die verschiedenen Muskelgruppen trotzdem manchmal nicht mehr ganz und bleiben einseitig verkürzt. Der ungleiche Zug am Sehnen- und Muskelapparat ist dafür verantwortlich, dass die Gelenke plötzlich schwer laufen. Infolge entsteht der sogenannte Warnschmerz. In dieser Phase werden jedoch die allermeisten Diagnosen am Bewegungsapparat gestellt. Werden die ungleichen Zugverhältnisse allerdings manuell ausgeglichen, dann lösen sich viele Schmerzen meist schnell wieder auf. Diclofenac, Ibuprofen & Co werden plötzlich überflüssig und die gestellten Diagnosen sowie das Schmerzgedächtnis werden plötzlich zu Makulatur.

Was kann man also tun?

Zur Vorbeugung gehört vorrangig ein rückergerichtetes Verhalten. Das ist der Fall, wenn Beanspruchung und Belastbarkeit des Rückens im richtigen Verhältnis stehen. Heben Sie schwere Gegenstände keinesfalls in gebeugter Haltung, sondern stets aus der Hocke mit aufrechtem Rücken. Halten Sie dabei die Last nahe am Körper. Ansonsten belasten Sie Ihre Wirbelsäule unnötig um ein Vielfaches. Heben Sie nicht zu schwere Gegenstände. Wenn Sie sich mit der Last drehen, dann immer nur mit dem ganzen Körper. Drehen Sie sich nicht in der Hüfte. Benutzen Sie gegebenenfalls Handkarren oder Tragehilfen und verteilen Sie das Gewicht auf beide Hände und Arme. Damit wirken Sie der Blockierung von Wirbelgelenken, Muskelzerrungen und Muskelverspannungen, Bandscheibenvorfällen und Bandscheibenverschleiß, Bänderdehnungen, Sehnenscheidenentzündungen sowie eventuellen Knochenbrüchen entgegen.

Heute weiß man, dass eine schwache Muskulatur eine bedeutende Rolle bei der Entstehung von chronischen Rückenbeschwerden spielt. Es genügt aber nicht, einfach wahllos die Rumpfmuskulatur zu trainieren. Oft werden die falschen Muskelgruppen trainiert, die sich dadurch noch mehr verkürzen und das Schmerzbild weiter verschärfen. Es geht darum, diese Muskelgruppen, die sich zum Beispiel auch durch permanente Fehlhaltung und einseitige Bewegungsabläufe verkürzen, manuell wieder zu verlängern, während die Gegenspieler, die in der

Regel überdehnt sind, im Gegenzug entlastet werden. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Wird die ungleiche muskuläre Spannung vom Gelenk genommen, dann verschwindet der Schmerz wieder in etwa 80 Prozent der Fälle. Die Gelenke bewegen sich wieder gleichmäßig und stressfrei. Anschließend steht dem gezielten Aufbau der Muskulatur - unter fachkundiger Anleitung - nichts mehr im Weg. Dabei helfen zum Beispiel Physiotherapie, begleitende Übungen in Kursen und im Sportstudio, Rolfing, Behandlungen nach Liebscher-Bracht, Übungen mit dem Theraband oder die Dorn-Methode, um nur einige Eigeninitiativen zu nennen.

Horst Boss

Medizinjournalist und Heilpraktiker

Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Naturheilbundes e.V.

www.horstboss.de

Der Deutsche Naturheilbund hält in seiner Präventions-Ratgeberreihe eine Broschüre mit dem Titel „Heilen aus eigener Kraft – die Heilkraft der Bewegung“ bereit. Sie enthält zahlreiche bebilderte Anleitungen, therapeutische Empfehlungen und Tipps zum Gesundheitssport. www.naturheilbund.de/dnb-shop