

12. Sequenz: Starker Rücken



Steinzeitliche Rückengymnastik. *Felsgravierungen in der Cueva del Civil, Valltorta, Castellón, Spanien. Aus: Emanuel Anati: Höhlenmalerei. Die Bilderwelt der prähistorischen Felskunst, Benziger Verlag, Düsseldorf 1997.* Die Steinzeitjäger und -sammler hatten durch ständiges körperliches Training bei der Arbeit zur Nahrungsbeschaffung eine gut entwickelte Muskulatur. Dies half zur Stützung des Knochen- und Bandapparates der Wirbelsäule. Ausserdem förderte das ständige Bewegungstraining bei der Jagd die Geschicklichkeit beim Abfangen von Stössen.

Lieber trainieren wie die Sammler

Aus der Geschichte

"Der Einfluss der Bewegung ist so stark, dass man sie über die besten Medikamente zur Verhütung und Heilung von Krankheiten stellen muss." Zitat aus der Abhandlung "Der Körper ist eine Maschine und folgt mechanischen Gesetzen" von Friedrich Hoffmann, Professor in Halle, 1708.

Noch Anfang dieses Jahrhunderts waren Rückenschmerzen kaum Anlass für eine Arztkonsultation. Im Jahr 1912 war die Diagnose Lumbago (Rückenschmerzsyndrom) bei den Patienten der Poliklinik des "Balgrist" in Zürich eine Rarität, obwohl dieses Spital schon damals als Spezialklinik für orthopädische Probleme bekannt war.

Praxis-Beispiel

Der 40-jährige Polizist hatte schon vor 10 Jahren, im Anschluss an Arbeiten im Garten, einen Hexenschuss. Diese einschliessenden Schmerzen zeigten sich vorerst in der Lendengegend (Lumbago). Bei einem Rückfall im Anschluss an einen Radwechsel beim Auto kam es zu einer Schmerzausstrahlung über das Sitzbein bis in den rechten Fuss (Ischiasschmerz).

Bei einem Wohnungsumzug vor drei Jahren hatte er erneut eine schwere Lumboischialgie rechts. Erst nach dreiwöchigem Arbeitsunterbruch und konsequenter Physiotherapie besserten sich die Schmerzen.

Vor vier Wochen stolperte der Polizist bei einem Schwertransport zu dritt und erlitt in der Folge erneut einen starken Ischiasschmerz rechts. Eine computertomographische Röntgenuntersuchung zeigte jetzt ein Vortreten der Bandscheibe gegen die Nervenwurzel auf Höhe des lumbosacralen Übergangs. Eine Operation wurde notwendig.

Besprechung

Die Ursachen der Erkrankungen der Wirbelsäule des modernen Menschen gehen schon zurück auf die Entwicklung zum aufrechten Gang. Dadurch kam es zu einer vermehrten Belastung der unteren Rückenwirbelpartien. Der Skelettanteil, das heisst die Rückenwirbel, mussten durch ein "Stützkorsett" zusammengehalten werden, welches aus Muskeln, Sehnen und Bändern besteht.

Früher wurden diese Muskeln durch die körperliche Aktivität und Bewegung regelmässig trainiert. Durch die vorwiegend sitzende Arbeit des heutigen Menschen, der sich vor allem per Auto oder öffentlichem Verkehrsmittel vorwärtsbewegt, kommt es zu einem Schwund der Muskulatur, zur Degeneration der zwischen den Wirbelkörpern gelegenen Bandscheiben (Disci) und dann zur Diskuserkrankung und zum Diskusprolaps bzw. zur Diskushernie. Dadurch kann die aus dem Rückenmarkskanal austretende Nervenwurzel beeinträchtigt, ja sogar zusammengedrückt werden, was zu ausstrahlenden Schmerzen führt. Daneben können aber auch Ausrenkungen (Subluxationen) der Zwischenwirbelgelenke zu Schmerzen führen.

Oft ist auch Übergewicht an der Entstehung von Rückenleiden mitbeteiligt. Die Bandscheiben werden durch das Mehrgewicht besonders beansprucht. Bei falsch ausgeführten Hebe- und Trag-Arbeiten wirkt sich das Zusatzgewicht über die Hebelwirkung schädigend auf die Wirbelsäule aus. Zudem trainieren gerade Überwichtige ihre Rücken-Muskulatur, ihr Muskelstützkorsett, vielfach zu wenig.

Auch Schuhe mit hohen Absätzen und die dadurch bedingte körperliche Fehlhaltung können Ursache für Rücken- und Nackenschmerzen sein (siehe 11. Sequenz), ebenso wie ein Beckenschiefstand, der dadurch entstehen kann, dass ein Bein erheblich kürzer ist als das andere.

Ein besonderes Problem bilden die chronifizierte Rückenschmerzen. Diese kommen bei Menschen mit körperlich belastenden, unqualifizierten Berufen häufiger vor. Schwerarbeit, anhaltend eingenommene ungünstige Körperhaltungen oder Arbeiten mit dem Pressluftbohrer begünstigen die Chronifizierung. Weiter haben Arbeitsunzufriedenheit, Stress (siehe 21. Sequenz) und lebensverändernde Ereignisse einen Einfluss. Die Tendenz, immer alles recht machen zu wollen, aber auch Arbeitssucht und Stress fördern die Chronifizierung.

Die Prognose im Hinblick auf die Rückkehr zur Arbeit verschlechtert sich, je länger der Arbeitsausfall dauert. Grund ist die Entwöhnung von der Arbeit und der Konditionsverlust. Wegen der zunehmenden Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens durch Unzufriedenheit mit sich selber, mit der Arbeit und mit dem Arbeitgeber kommt es zu einer Ausbreitung und Generalisierung der Beschwerden. Ungenügende Behandlungserfolge führen zu einer Verschlechterung der Arzt-Patienten-Beziehung.

Hypochondrische Ängste beeinflussen den möglichen Wiedereinstieg ins Berufsleben stärker als der effektive Schmerz. Eine Studie zeigte, dass Patienten, welche länger als zwei Monate vor einer notwendigen Hospitalisation arbeitsunfähig waren, nach zwei Jahren zu 90 Prozent eine Invalidenrente erhalten. Da dies weder für den Patienten noch für die Versicherungen und den Staat eine befriedigende Lösung sein kann, muss dem betroffenen Patienten und seinem Arzt geraten werden, eine rasche Wiederaufnahme der Arbeit zumindest zeitweilig ins Auge zu fassen, auch wenn der letzte Schmerz nicht resp. nur teilweise verschwunden ist.

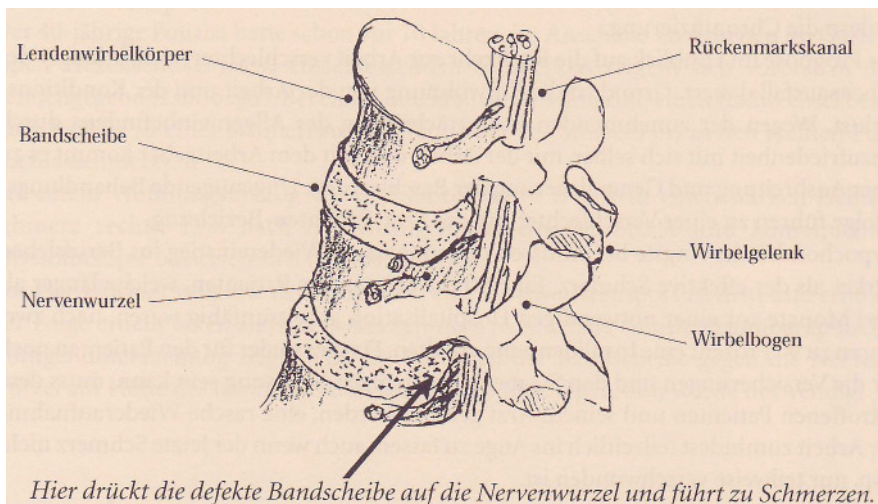
Tipps und Anregungen

Trainieren Sie Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur und Ihre Schutzreflexe mit Ihrem Lieblingssport! Besuchen Sie eine Rückenturnstunde (zum Beispiel im Rahmen des Freizeitangebots von Migros oder Coop), oder melden Sie sich bei der Rückenschule "Backademy" der kantonalen Rheumaligen. Verzichten Sie auf Sportarten und Bewegungen, die in Ihrem Fall während oder nach dem Üben zu Schmerzen im Rücken führen! Meiden Sie für Ihren Lieblingssport, aber auch im Alltag harte Böden! Bevorzugen Sie beispielsweise beim Tennisspielen Sand- oder Rasenplätze und beim Joggen Wald- und Wiesenwege. Verwenden Sie dabei gutes Schuhwerk, und achten Sie überhaupt auf bequeme Schuhe.

Schwimmen oder spielen Sie einmal pro Woche im Frei- oder Hallenbad bei einer Wassertemperatur von möglichst 24°C oder darüber! Das spielende Flottieren im Wasser, das den Körper leichter macht, kann Fehlhaltungen ausgleichen. Falls Sie mit Ihrem schmerzenden Rücken einige Kilos zuviel mit sich herumtragen, versuchen Sie eine Gewichts-Reduktion (siehe 1. Sequenz). Schon wenige Kilogramm bringen eine wesentliche Erleichterung und Schmerzverminderung. Bestellen und lesen Sie die unten genannten Broschüren und handeln Sie danach!

Und denken Sie daran, wieviel Bewegung und Rücken-Training unsere **Steinzeitsammler** ihrem Körper gegönnt haben, um genügend Nahrung zu sammeln und Tiere zu jagen. Denken Sie auch daran mit wieviel Rücken-Training und Bewegung Sie Ihre **Ferien am Mittelmeer** geniessen mit Wandern, Schwimmen und

Spielen am Strand. Zur Stärkung der Knochen gibt es die schmackhafte gesunde Mittelmeerdät.



Quellennachweis

Caravatti, B.: Konservative Therapie lumbaler Rückenschmerzen. Schweiz Med Forum 209-212. 2001

Götschi, A.S.: Akute Rückenschmerzen. MedX Gesundheitsdossier 12, www.medix.ch

Keel, P.: Chronifizierung von Rückenschmerzen: Hintergründe, Auswege, Eular-Verlag, Basel 1996

Zur vertieften Lektüre

Baud, B.: "Leben mit der Bandscheibe". Und gelegentlich auch mit einem Lächeln! Ein Brevier für Bandscheibengeschädigte, Hans Huber Verlag, 7. Auflage, Bern 2002

Grönemeyer, D.: Mein Rückenbuch. Das sanfte Programm zwischen High Tech und Naturheilkunde. Goldmann, 2011

Rückert, Uwe: Rückerts kleine Rückenschule. Humboldt-Verlag, Hannover, 2010

Merkblätter der Rheumaliga z.B. „Bleiben Sie fit und beweglich“, oder „Der Schuh, die Füße“ Broschüren der Rheumaliga: 1. Prävention, 2. Krankheitsbilder, 3. Leben mit Rheuma, 4. Entzündliches Rheuma: Zu bestellen bei der Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich. Tel: 044 487 40 10 oder www.rheumaliga.ch

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, so können Sie das Buch im Buchhandel, bei den Autoren (auch per E-Mail möglich: fbalmer@mafraba.ch) für Fr. 19.80 oder online bei Amazon bestellen.