

Gesunder Rücken

Hilfe zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen

Prof. Dr. Stephan Geisler

Im Auftrag der AOK Sachsen Anhalt

Keine Angst vor Rückenschmerzen

- „Fast alle Menschen leiden zumindest einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen! Etwa 80 Prozent dieser Fälle sind „unspezifisch“, also nicht auf eine Krankheit, sondern auf eine Überlastung von Muskeln oder Sehnen zurückzuführen. Rein rechnerisch müssten ca. 50 bis 70 Millionen Menschen in Deutschland überhaupt keine Angst vor ihren Rückenschmerzen haben. Warum? Weil sie mit einfachen Mitteln „wegtrainiert“ werden können.“ (GEISLER/REMMERT, 2019)

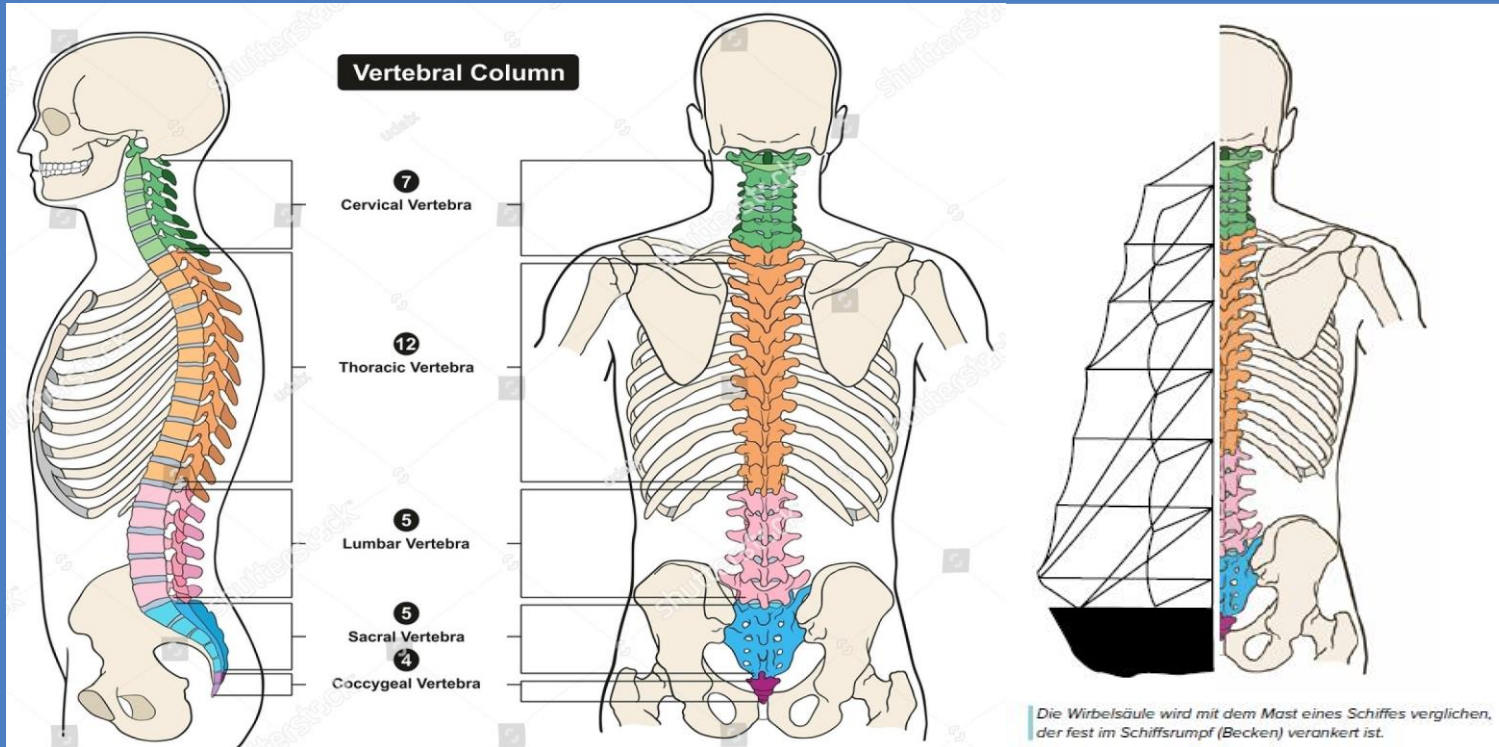


Schmerzensursachen

- „Die meisten „Wehwehchen“ entlang der Wirbelsäule haben keine medizinischen Ursachen. Vielmehr ist häufig der **sorglose Umgang** des Betroffenen mit der Anatomie und der Biomechanik des Rückens die Quelle des schlimmsten Übels.“
(GEISLER/REMMERT, 2019)

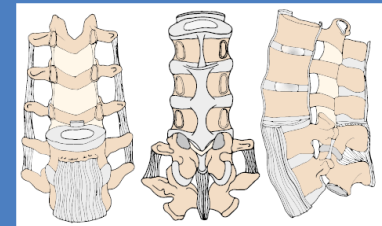
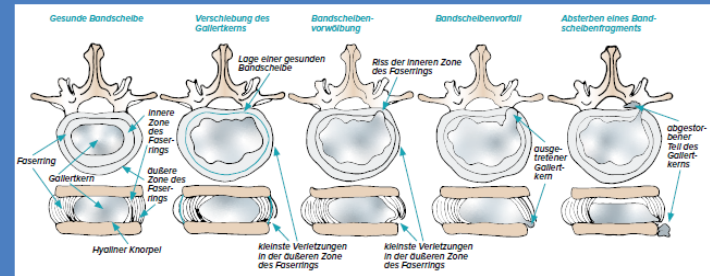
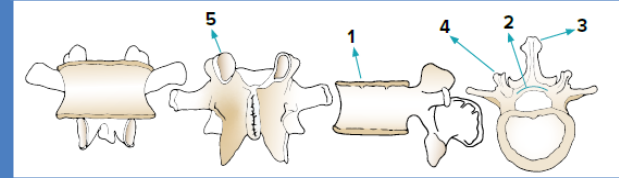


Der Bauplan der Wirbelsäule



Die Wirbelsäule: der passive Bewegungsapparat

- „Die passiven Strukturen der Wirbelsäule haben einiges zu bieten: 24 Wirbel, 23 Bandscheiben, 46 Wirbelgelenke, 24 Rippengelenke, zwei Kopfgelenke, ein Atlas-Axis-Gelenk, 164 (!) Gelenks-flächen und jede Menge Kapseln und Bänder. Die richtigen Übungen und Empfehlungen aus diesem Buch sorgen dafür, dass es allen gut geht.“ (GEISLER/REMMERT, 2019)



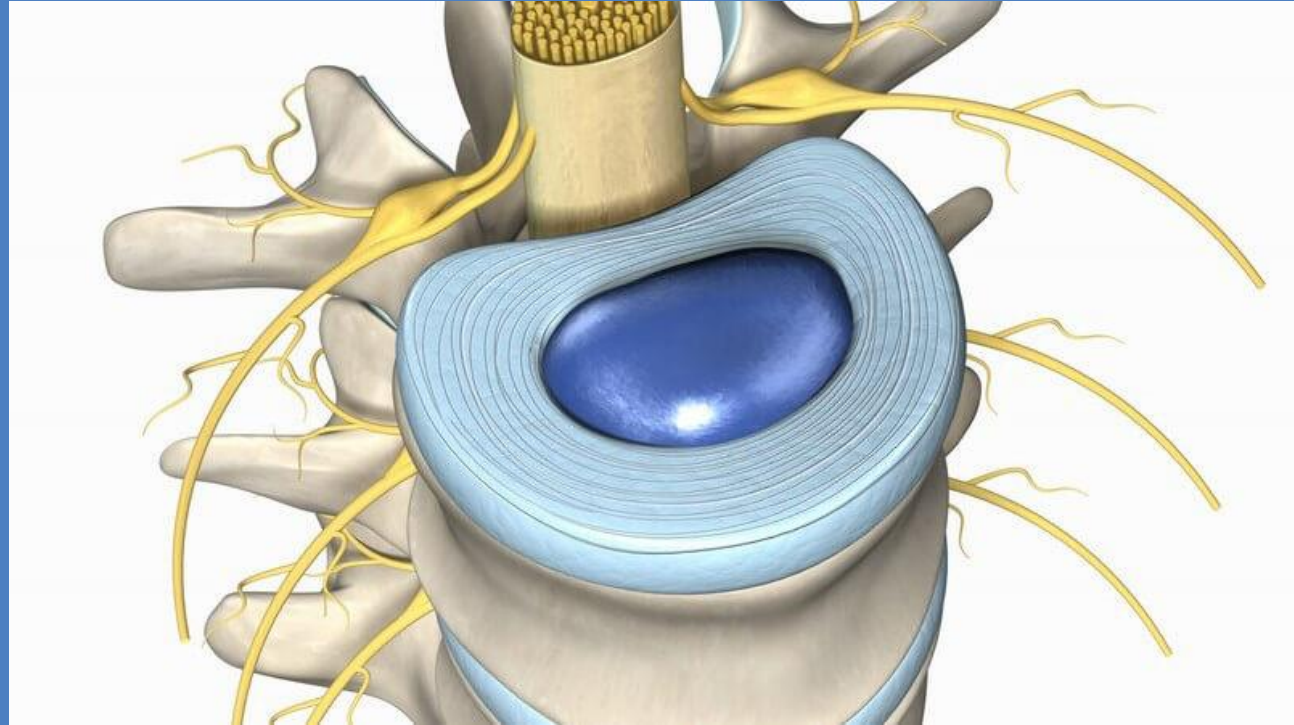
Für gesunde Gelenke der LWS:

- „Mobilisieren Sie Ihre Lendenwirbelsäule regelmäßig mit der Katze-Kuh-Übung auf Seite 96.“
(GEISLER/REMMERT, 2019)

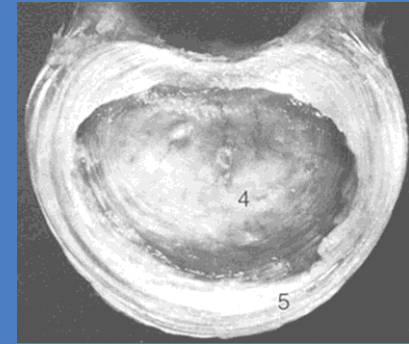
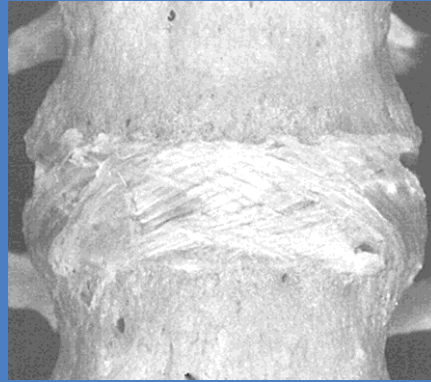


Der Aufbau einer Bandscheibe

- Nucleus pulposus (Gallertkern)
 - Stoßdämpfung
- Anulus fibrosus (Faserring)
 - Kern zentrieren



Degeneration der Bandscheibe



Für gesunde Bandscheiben:

- „Halten Sie Ihr Becken vor allem beim Heben von schweren Lasten in neutraler Position.“
(GEISLER/REMMERT, 2019)



Für gesunde Bandscheiben:

- „Achten Sie auf axiale Belastungen der Wirbelsäule, um Ihre Bandscheiben zu schützen. Bewegungsidee für das Training: Stellen Sie sich vor, jemand zieht Sie wie eine Marionette an einem Faden am Kopf nach oben.“ (GEISLER/REMMERT, 2019)



Ruhe ist die falsche Therapie

Bewegungsmangel



Minderernährung & Degeneration



entzündliche Prozesse



Senkung des pH-Wertes



Erregung von Nervenendigungen



erhöhte Schmerzsensibilität

Bewegungsmangel ist eine Ursache für Schmerzen, die einfach abzustellen ist

DAS MITTEL ZUM ZIEL: BEWEGUNGSTHERAPIE



Bewegung hilft gegen Rückenbeschwerden – man kann nicht früh genug damit beginnen

Ausgewählte Beschwerdebilder

- HWS-Syndrom
- Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich
- BWS-Syndrom
- LWS-Syndrom
- ISG-Blockade



HWS-Syndrom = Zervikalsyndrom (Definition)

- „Das Halswirbelsäulensyndrom oder auch Zervikalsyndrom beschreibt das Auftreten verschiedener Symptome im Bereich der Halswirbelsäule und ist eine häufig gestellte ärztliche Diagnose. **Dennoch ist sie ungenau und beschreibt nur, dass der oder die Betroffene unter Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule leidet.** Als Ursache kommen verschiedene Möglichkeiten in Betracht, die durch die Unschärfe des Diagnosebegriffes nicht offensichtlich sind.“ (GEISLER/REMMERT, 2019)



HWS-Syndrom = Zervikalsyndrom (Ursachen)

- Muskelverspannungen
- Verklebte Faszien
- Äußere Einflüsse wie z.B. ein Unfall (u.a. Schleudertrauma / HWS-Distorsion)
- Stress und psychische Belastungen
- Hypermobilität bzw. Hyperflexibilität (zu hohe Beweglichkeit)
- Arthrose
- Bandscheibenvorwölbung (Protrusion)
- Bandscheibenvorfall (Prolaps)
- Entzündung der Facettengelenke
- Blockade von Wirbelgelenken (Segmentale Dysfunktion)



Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich (Definition)



- „Verspannungen sind **schmerzhafte Verhärtungen**, die durch länger andauernde Anspannungen eines Muskels entsteht. Grundsätzlich kann sich jeder Muskel verspannen, jedoch sind Nacken- und Schultermuskeln davon am häufigsten betroffen.“ (GEISLER/REMMERT, 2019)

Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich (Ursachen)



- Überbelastung durch Hobbys (z.B. Gartenarbeit) oder Arbeit (z.B. lange Überkopfarbeiten)
- Überanstrengung beim Sport (z.B. Verkrampfung der Halsmuskeln bei schweren Kniebeugen)
- psychosomatische Belastungen (Alltagshektik, Stress, Depression, Angststörungen)
- Fehlhaltung, falsches Sitzen, einseitige Haltung (z.B. lange Schreibtischtätigkeit)
- reflektorische Verspannung durch Vorerkrankungen (z.B. Arthrosen, nach Operationen, Verletzungen, lokale Entzündungen, Bandscheibenvorfall/Bandscheibenvorwölbung)
- reflektorische Verspannung durch äußere Kältereize (z.B. nasskalte Wintertage, sitzen im Zugwind, kalte Schwallbrausen nach dem Saunagang)
- ungünstige Schlafposition

BWS-Syndrom (Definition)



- Das BWS-Syndrom (Brustwirbelsäulen-Syndrom) steht als Synonym zusammenfassend für **verschiedene Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule**. Als Syndrom wird es bezeichnet, wenn gleichzeitig mehrere Beschwerden auftreten. Bei BWS-Schmerzen handelt es sich meistens um dumpfe oder drückende Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule. Das wohl bekannteste Symptom ist ein Rückenschmerz, der vom Patienten im oberen Rücken und zwischen den beiden Schulterblättern lokalisiert wird und über den Rippenbogen bis nach vorn ziehen kann.“ (GESILER/REMMERT, 2019)

BWS-Syndrom (Ursachen)



- „Eine der häufigsten Ursachen für Beschwerden in der Brustwirbelsäule ist bei vielen Menschen der über Jahre auftretende **Bewegungsmangel** und die „Nichtbenutzung“ der BWS. Diese ist in erster Linie für die Rotation der Wirbelsäule zuständig. Da diese Bewegung im Alltag durch die vielen Erleichterungen der modernen Zivilisation (z.B. Drehstühle im Büro oder Rückfahrkameras im Auto) immer weniger ausgeübt wird, sind unangenehme Muskelverspannungen die Folge und führen dann dauerhaft zu den weiteren oben beschriebenen Beschwerden und Schmerzen.“ (GEISLER/REMMERT, 2019)

LWS-Syndrom (Definition)

- „Wenn sich im unteren Rücken Schmerzen bemerkbar machen, stellen Ärzte häufig ein Lendenwirbelsäulensyndrom (LWS-Syndrom) fest. Damit ist keine eigenständige Krankheit gemeint: Vielmehr ist es ein **Überbegriff für verschiedene Beschwerde- oder Krankheitsbilder**, die mit Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbel einhergehen.“ (GEISLER/REMMERT, 2019)



LWS-Syndrom (Ursachen)

- Fehlhaltungen, z.B. ein Hohlkreuz
- Hexenschuss (Lumbago)
- Muskelverspannungen, häufig aufgrund langer Arbeit am Schreibtisch
- Bandscheibenvorfälle oder –vorwölbungen
- Durch Alter oder Verschleiß ausgelöste (degenerative) Veränderungen
- Ungünstige Bewegungen, vor allem falsches Heben großer Lasten
- Stress
- Bewegungsarme Lebensführung
- Übergewicht



ISG-Blockade (Definition)



- „Eine ISG-Blockade verursacht oft unerträgliche Schmerzen im unteren Rücken und in der Hüfte. Das gering bewegliche Iliosakralgelenk - mit seinen mächtigen, aber auch sehr sensiblen tief innerlichen Faszien sowie den im Beckenring über das ISG hinwegziehenden **extrem reagiblen Coremuskeln Piriformis und Iliopsoas** - spielt die **Schlüsselrolle bei der inneren „Beckenverschiebung“**, bei der Entstehung von akuten, wiederkehrenden und chronischen ISG-Blockade-Hüftschmerzen und auch Ischias-Schmerzen.“
(GEISLER/REMMERT, 2019)

ISG-Blockade (Auslöser)



- Langes Sitzen z.B. im Auto, im Büro, im Kino, im Fernsehsessel etc.
- Ein Fehltritt (durch Stolpern)
- Ein Sportunfall
- Ein Sturz auf das Gesäß
- Eine ungeschickte Bewegung
- Nasskaltes Wetter

Take home Messages

- Keine Angst vor Rückenschmerzen
- Schmerzursachen herausfinden
- S.O.S. Übungen kennen und im Notfall anwenden
- PRÄV.-Übungen regelmäßig durchführen



Herzlichen Dank

