

Rückenschmerzen

Der Urlaub geht - Rückenschmerzen kommen zurück

Die meisten kennen sie aus eigenem Erleben, von Freunden, den Eltern, Ehepartnern oder Bekannten. Irgendwie hat man sie im Urlaub weniger oder gar nicht mehr wahrgenommen – die sonst allgegenwärtigen Kreuzschmerzen. Aber nun, zurück am Arbeitsplatz melden sie sich wieder. Man greift wie gewohnt zum Schmerzmittel, lässt sich Massagen verschreiben oder konsultiert seinen Therapeuten. Nimmt das Leiden sehr stark zu, wird endlich die schon länger geplante Wirbelsäulenuntersuchung per Bild gebendem Verfahren gemacht. Wer Pech hat, hört daraufhin die ängstigende Diagnose: Bandscheibenvorfall mit vermuteter oder aufgrund der Aufnahme „gesehener“ Nervenwurzelreizung.

Doch immer öfter vernimmt man, dass es andere Vorgehensweisen und Auffassungen gibt, als die althergebrachten. Betroffene munkeln hinter vorgehaltener Hand, viele Bandscheibenoperationen seien eigentlich unbewusst durchgeführte Kunstfehler. Befragt man Orthopäden oder Chirurgen nach Therapien, die sie für sich selbst bevorzugen würden, erklären sie, dass sie persönlich Operationen gerne vermeiden würden und ihr Heil zunächst in manualtherapeutischen oder Muskel beeinflussenden Maßnahmen suchen wollten.

Rückenschmerzen entstehen nicht ohne Grund

Bei der Ursachenforschung liegt nahe, den mit dem Arbeits-, Schul- oder Universitätsbeginn einhergehenden Stress dafür verantwortlich zu machen. Noch anspruchsvoller klingt die psychosomatische Diagnose: Die Last der persönlichen Situation drückt auf Schulter- und Rückenpartie und überfordert diese. Aber warum kann Stress Schmerzen auslösen? Wie soll eine psychische Belastung es schaffen, wie ein materieller Kohlsack auf den Schultern zu lasten? Die herkömmliche Schmerztherapie tappt bei diesen Fragen im Dunkeln. Je nach inhaltlicher Ausrichtung wird nun mit Schmerzmitteln, Bachblüten oder Gesprächen therapiert. Hilft das nicht weiter, so wird erleichtert von Therapeutenseite registriert, wenn sich auf der Aufnahme eine Bandscheibenabnormität zeigt. Nun ist die Ursache des Übels endlich anscheinend dingfest gemacht. Jetzt kann zur Operation geraten werden. Danach geht es besser – oder auch nicht. Falls sich der Patient nach der Operation beziehungsweise nach der dann folgenden Krankengymnastik zunächst besser fühlt, dauert es oft nur ein halbes bis ein Jahr, dann gehen die Beschwerden wieder los. Böse Zungen behaupten sogar, dass es den Patienten noch wesentlich besser gehen würde, wenn sie ohne Operation nur die Krankengymnastik

machen würden, da dann die Verletzungsschmerzen der Operation wegfallen. Denjenigen, die ihre krankengymnastischen Übungen konsequent weiter machen, geht es längerfristig gut, bei den anderen melden sich die Schmerzen irgendwann wieder. Klar, denn die Ursache ist ja nicht beseitigt.

Der Bandscheibenvorfall: Ursache des Schmerzes oder Symptom?

Wie so oft im Leben, ist alles gar nicht so kompliziert wie man aufgrund der Häufigkeit dieses Leidens annehmen müsste. Rückenschmerzen sind nichts anderes als die Sprache des Körpers, uns vor drohenden Bandscheibenschädigungen zu warnen. Warten wir lange genug, weil wir diese Aufforderung nicht verstehen, dann knallt es irgendwann in der Wirbelsäule. Das heißt aber nicht, dass der Warnschmerz nun zu einem Verletzungs- oder Nervendruckschmerz wird. Damit meine ich, dass die Annahme, dass der Schmerz im Rücken durch den Druck auf Nerven hervorgerufen wird, zumindest in den mir bekannten Fällen, schlichtweg falsch ist. Hunderte von Patienten mit diagnostiziertem und auf den Aufnahmen sichtbarem, leichtem Bandscheibenvorfall wurden schon ohne Operation, aber nach der Korrektur der Rücken- und Bauchmuskulatur völlig schmerzfrei. Und das ohne jeglichen Einsatz von Medikamenten.

Schmerzen ursächlich, dauerhaft und ohne Medikamente oder Operationen dauerhaft beseitigen

Das klingt für die meisten wie ein unerfüllbarer Wunschtraum. Wie kann das möglich sein? Unser Körper optimiert seine Funktionen seit vielen Millionen Jahren. Schmerzen sind seine Sprache, um uns zu sagen: Das, was du jetzt tust, schadet dir. Beim Finger auf der heißen Herdplatte kann das jeder nachvollziehen. Bei der Volkskrankheit

SCHMERZ & BEWEGUNG schmerz & bewegung

Rückenschmerzen, die scheinbar grundlos kommen und gehen, irgendwann chronisch werden oder von selbst verschwinden, ist das schon schwieriger.

Nehmen wir den ersten Fall, in dem sämtliche schulmedizinischen Untersuchungen keinen sichtbaren Auslöser finden. Alle Blutwerte sind in Ordnung, die Wirbelsäule zeigt keine Abnormitäten, Verschiebungen oder Bandscheibenschäden. Dass es solche Fälle überhaupt gibt, müsste für die herrschende Medizinmeinung schon als Beweis dafür anerkannt werden, dass Schmerzen offensichtlich ohne erfolgte Schädigung auftreten können. Diese Realität wird aber völlig ausgeblendet und als Fall für den Neurologen abgetan, der meist auch nichts findet. Wenn aber eine Bandscheibe verschoben ist, der Kern geplatzt, ein Gleitwirbel oder eine Fehlstellung festgestellt wird, geht man – überzeugt, die Ursache gefunden zu haben – davon aus, dass dies die Schmerzsache ist und beseitigt – folgerichtig für diese Auffassung – den vermeintlichen Grund.

Ich halte das für eine mehr oder weniger nutzlose Symptombeseitigung. Die wahre Ursache liegt in einseitigen oder fehlenden Bewegungsführungen über viele Monate und Jahre. Diese falschen Bewegungsprogrammierungen ziehen eine Verschiebung der Muskelspannungen nach sich, die zu einer immer mehr zunehmenden mechanischen Fehlbelastung der Wirbelsäule und all ihrer Bauteile führt. Vor diesen Fehlbelastungen warnt der Körper bereits mit Schmerz, der ein Warnschmerz ist und als Projektion vom Gehirn geschaltet wird, bevor eventuelle Schädigungen eintreten. Dies ist die Erklärung für die Rückenschmerzfälle, bei denen keine Schädigung zu finden ist.

Beseitigt man die muskulären Fehlspannungen, dann entfällt der Grund für den Warnschmerz und er verschwindet – wie von Zauberhand. Hat die muskuläre Fehlspannung bereits zu Symptomen, wie beispielsweise einem Bandscheibenvorfall, geführt, dann verschwindet der Warnschmerz trotzdem, da er mit der geschädigten Bandscheibe nichts zu tun hat. Erst in absoluten Ausnahmefällen, in denen die verschobene Bandscheibe so viel Druck aufbaut, dass sie ins Rückenmark einwandert, kommt es zu tatsächlichen und schwersten Verletzungsschmerzen. Doch das passiert sehr selten.

Wie muss eine Ursachen beseitigende Therapie beschaffen sein?

Wir müssen uns an den Gedanken gewöhnen, dass es beim Thema Rückenschmerzen viele medizinische Missverständnisse gibt, die leider sehr oft zu Fehldiagnosen führen, die aber so gut wie nie erkannt werden.

Die weitaus überwiegende Anzahl der Rückenschmerzfälle hängen mit einer falsch trainierten und dadurch fehlprogrammierten Rücken- und Bauchmuskulatur zusammen. Doch ich muss Sie enttäuschen. Nicht das Kräftigen dieser Muskelgruppen führt zur Linderung der Beschwerden, sondern zunächst spezielle

Dehnungs- und Flexibilitätsübungen und danach die Neuprogrammierung der an der Überlastung beteiligten Muskelgruppen durch exakt definierte Bewegungsübungen. Bevor diese Maßnahmen in Angriff genommen werden, kann - muss aber nicht - eine spezielle Form der Druckpunkttherapie zur Muskelmanipulation den Schmerzleidenden innerhalb von ungefähr 30 Minuten kurzfristig so umprogrammieren, dass er in die – für seinen Zustand mögliche – schmerzreduzierte oder gar schmerzfreie Zukunft versetzt wird. Dadurch wird die muskuläre Schmerzsache bewiesen und der Patient ist motiviert, das dann zwingend notwendige Bewegungs- und Dehnungsprogramm zu absolvieren.

Vorsicht! Die meist von der Physiotherapie und Krankengymnastik angewendete Kräftigung kann – obwohl eventuell die Schmerzen zwischenzeitlich reduziert sind – zur Verschlimmerung der Bandscheibenbelastung führen. Dass ein „starker Rücken keinen Schmerz kennt“, ist die Fehleinschätzung eines speziellen Rückentrainings. Nicht die Kräftigung führt zur Schmerzreduzierung, sondern die nebenbei unwissentlich mittrainierte Beweglichkeitssteigerung bestimmter Muskelgruppen. Die Aussage „Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz“ ist deswegen so gefährlich, weil sie bei denjenigen, die nicht das damit verbundene spezielle Rückentraining an bestimmten Maschinen absolvieren, sondern sie wörtlich nehmen und den Rücken nur kräftigen, zur Verschlimmerung der Bandscheibenfehlbelastung führen kann.

Die schwierige Lage der Schmerzleidenden

Ich weiß, dass diese Tatsachen bisher leider so gut wie nicht in das Bewusstsein der Therapeuten und von Schmerz gepeinigten Patienten vorgedrungen sind. Ich kann auch verstehen, dass man als Patient leicht verrückt werden kann, weil jeder Therapeut andere Informationen gibt. Machen Sie Sport – ja welchen soll ich denn machen? Lassen Sie sofort jede sportliche Betätigung – ich denke Sport hilft mir!? Verändern Sie ihr Leben – ja wie denn??? Lernen Sie mit dem Schmerz zu leben – kann das in meinem Alter von 40 Jahren wirklich ein ernst gemeinter Rat sein???

Verstehen Sie bitte solche Meinungsäußerungen und Diagnosen, die leider oft nichts anderes als Verlegenheitsdiagnosen sind und durch Unkenntnis – nicht durch bösen Willen – entstehen, nicht als unumstößliche Wahrheiten. Glauben Sie einfach sich selbst, Ihrer Erfahrung und dem, was Sie wahrnehmen und fühlen. Dann sind Sie nicht davon abhängig, sich auf die Richtigkeit der Aussagen anderer – auch meiner – zu verlassen.



RÜCKENSCHMERZ & bewegung

VITA: R. Liebscher-Bracht



Roland Liebscher-Bracht, geboren 1956, leitet als Chefausbilder den Gesundheitszweig der EWTO, der europäischen Abteilung eines in über 60 Ländern der Erde tätigen Verbandes für chinesische Bewegungssysteme, seit

15 Jahren spezialisiert auf die Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit, insbesondere auf Schmerzen und Gelenkverschleiß, Privatdozent für Schmerztherapie, passte die Vorgehensweise des WT-ChiKung an westliche Bedürfnisse an, erfolgreicher Buchautor, regelmäßige Veröffentlichungen, Entwickler des als „Schmerz-Yoga“ bekannt gewordenen Bewegungs- und Schmerztherapiesystems ReiYoga.

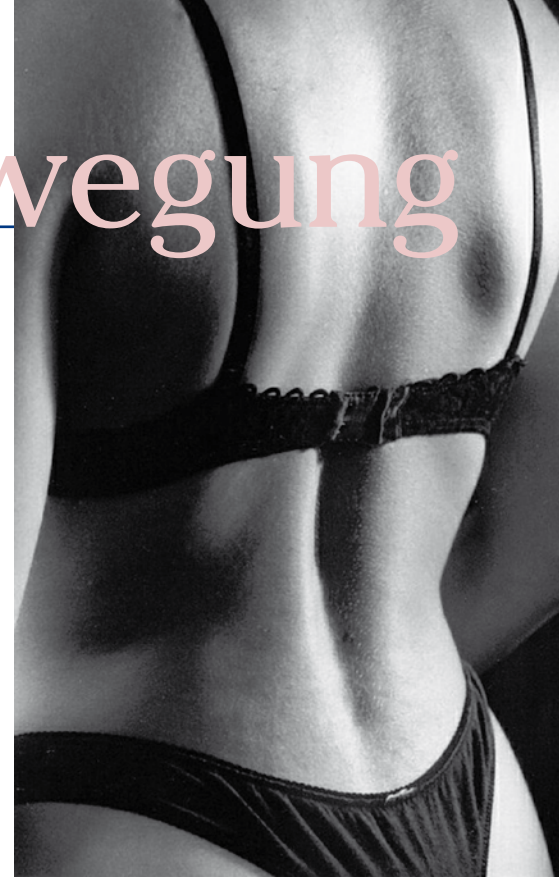
Bei den häufigen Schmerzen in der Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblättern beispielsweise, die Menschen oft an Schreibtischarbeitsplätzen quälen, gibt es folgende einfache, aber sehr eindrucksvolle Übung. Stellen Sie sich mit seitwärts vollständig gestreckten Armen (ungefähr 30 Grad aufsteigend ausgehend von der Horizontalen) in eine Raumecke und lassen Sie zwei Minuten die Arme von den Wänden nach hinten drücken, bis ein leichter Dehnschmerz vom Ellenbogen über den Oberarm bis in die Brust hinein, entsteht. Der Dehnschmerz soll spürbar sein, aber er muss als positiv und darf nicht als negativ wahrgenommen werden. Schon nach wenigen Malen der Ausführung dieser leichten Übung spüren Sie das Nachlassen der quälenden Schmerzen und Sie wissen, welche Art der Therapie Sie und Ihre Brustwirbelsäule „gesund“ lässt.

Hilfe zur Selbsthilfe

Im alten China wurde die Leistung von Ärzten daran gemessen, dass ihre Patienten gar nicht erst krank wurden. Das nennt man Vorbeugung, nicht zu Verwechseln mit Vorsorgeuntersuchungen, bei denen man nicht die Ursachen der Krankheiten abstellt, sondern die Krankheiten nur schon in einem frühen Stadium erkennen möchte. Echte Vorbeugung basiert auf dem Wissen, mit sich und seinem Körper so gut umzugehen, dass Krankheiten gar nicht erst entstehen können. Dieses Wissen ist notwendig, damit jeder für sich selbst die Verantwortung übernehmen kann.

So kann man beispielsweise mit den oben erklärten Mechanismen und bestimmten Dehnungs- und Bewegungsübungen verhindern, dass Rückenschmerzen jemals zu einem Problem werden. Oder wenn man schon darunter leidet, die Ursache eigenverantwortlich abstellen. Wie immer, spielt auch hier natürlich die Ernährung eine Rolle. Dies ist auch der Grund, warum naturheilkundliche Entgiftungsmaßnahmen, der Abbau der Gewebeübersäuerung, die Umstellung auf gesunde Lebensmittel und andere einen Rückenschmerz reduzierenden Effekt haben können. Aber auch der geistig-seelische Zustand spielt eine Rolle. Negativzustände wie Stress, Sorgen, Ängste oder Überforderung wirken sich sofort muskel-

spannungserhöhend aus. Die ohnehin schon überhöhten Spannungen werden dadurch noch einmal mehr gesteigert, was den Warnschmerz deutlich steigern kann. Das Gegenteil bewirken entspannende Maßnahmen, die zwar keine Ursachenbekämpfung darstellen, aber über die Reduzierung der Spannung den Warnschmerz reduzieren können. Dies ist der Grund warum Gesprächstherapien, angenehme Massagen, Verliebtheit, Erfolg und ähnliche schöne Ereignisse regelrechte, vorübergehende „Rückenschmerz-beseitiger“ sein können. Alle eben genannten Einflüsse und Therapiemaßnahmen (außer der Ernährung) sind aber eher kosmetischer Natur. Mit zunehmender Optimierung der muskulären Zustände schwindet ihr Einfluss zusehends.



rib

Anzeige

Schmerztherapie für Ihr Konto

Nettolohnerhöhung nach § 39a EStG
– mehr Geld ohne Gehaltserhöhung

Trotz mehrmaliger Steuersenkungen fließen heute bis zur Hälfte eines durchschnittlichen Bruttoverdienstes in die Kassen des Finanzamtes und der Sozialversicherung. Aus Unkenntnis werden Chancen verschenkt, staatliche Subventionen und Finanzhilfen zum eigenen Vorteil zu nutzen.

Mit einer Prüfung auf Nettolohnerhöhung gemäß §39a EStG kann bei richtiger Vorgehensweise die Steuerlast eines normalen Arbeitnehmers oft erheblich reduziert werden. Die mögliche Steuerersparnis beläuft sich meistens auf mehrere tausend Euro pro Jahr – Geld das gut als Alterspolster zu verwenden ist.

Der Informationsdienst für Arbeitnehmer (IfA) ist eine Organisation, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Arbeitnehmer auf die gesetzlichen Möglichkeiten zur Steuersenkung aufmerksam zu machen.

Steuerberatern ist es gesetzlich untersagt, Ihre Mandanten in Steuersparkonzepten zu beraten. Nutzen Sie Ihre Chance und lassen eine Prüfung auf Nettolohnerhöhung kostenlos durchführen.

Vor Ort arbeitet der IfA mit dem Kooperationspartner FVC Passau-Spitalhofstraße 94 – 94032 Passau – Tel. 0851 – 490 620 – zusammen. Telefonische Beratung ist dort kostenlos erhältlich.

