



Rücken- schmerzen verstehen & vermeiden

Rückenschmerzen sind ein vielfältiges Leiden. Das folgende Kapitel hilft Ihnen dabei, den Grund dafür zu verstehen und dann die Ursachen zu vermeiden.

Woher kommen meine Rückenschmerzen?

Nicht immer sind die Ursachen eines Rückenleidens klar erkennbar. Dann gilt es nachzuforschen, welche Auslöser dafür in Frage kommen könnten.

Falls auch Sie immer mal wieder Rückenschmerzen haben, gehören Sie zu einer ziemlich großen Personengruppe. Über 80 Prozent der Bevölkerung leiden im Laufe ihres Lebens mindestens einmal unter Rückenschmerzen. Die Kosten für diese Volkskrankheit sind unvorstellbar hoch. Jährlich verschlingen die Probleme mit dem Rücken in Deutschland mindestens 20 Milliarden Euro. Rückenschmerzen sind der häufigste Grund für Krankenschreibungen und Frühberentungen. Der klassischen Medizin ist es mit ihren Methoden nur unbefriedigend gelungen, Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen. Man sollte annehmen, dass die teuren Medikamente und hochentwickelten technischen Geräte den Rücken eines Menschen schnell und sicher wieder gesund machen können. Das ist

aber nicht der Fall. Also stellt sich die Frage: Warum ist es denn so schwierig, Rückenschmerzen schnell und dauerhaft zu beseitigen?

Akute oder chronische Rückenschmerzen

Plötzlich ist er da: der Schmerz im Rücken. Vielleicht haben Sie schwere Möbelstücke getragen, viele Stunden angespannt vor dem PC verbracht, ungewöhnlich lange im Garten gearbeitet oder seit langer Zeit wieder einmal Fußball gespielt. Schmerzen werden »akut« genannt, wenn sie mit einem konkreten Ereignis oder Erlebnis oder auch mit einer akuten Erkrankung verknüpft sind. Ihre Dauer reicht von wenigen Sekunden

bis zu einigen Tagen. Meistens entstehen diese akuten Schmerzen nicht aufgrund schwerwiegender Schädigungen der Wirbelsäule. Natürlich kann der Schmerz sehr unangenehm und beängstigend sein, aber die Erfahrungen zeigen, dass der Auslöser der Schmerzen oft harmlos ist. Der akute Schmerz hat eine wichtige Warn- und Schutzfunktion. Er will Ihnen anzeigen, dass Sie mit Ihrem Rücken nicht sorgsam genug umgegangen sind. Bei rückenfreundlichen Verhaltensweisen verschwindet der akute Schmerz wieder nach einigen Tagen oder spätestens nach wenigen Wochen.

Als »chronisch« bezeichnet man Schmerzen, wenn sie monate- oder jahrelang andauern. Während der akute Rückenschmerz für uns ein Alarmsignal ist, besitzt der chronische Rückenschmerz diese Schutz- und Warnfunktion nicht mehr. Er ist dann kein Hinweis auf Probleme des Rückens. Natürlich gibt es auch körperliche Erkrankungen, die immer wiederkehrende Schmerzen auslösen und somit zu chronischen Rückenschmerzen führen. Zu diesen Erkrankungen gehören beispielsweise Rheuma, Osteoporose, Einengung des Rückenmarkkanals, aber auch schwere Erkrankungen der inneren Organe, wie zum Beispiel Magengeschwür, Nierenstein oder Lungenentzündung.

Der chronische Schmerz kann im Gehirn zu einem Schmerzgedächtnis führen und sich verselbstständigen. Das bedeutet,

der Schmerz existiert eigentlich nur noch im Gehirn, wie ein Phantomschmerz. Nun ist die zentrale Frage zu klären, wie es zu einer Chronifizierung der Schmerzen kommen kann. Die Ursachen für die chronisch werdenden Rückenschmerzen liegen seltener im körperlichen Bereich, sondern stehen häufig in Zusammenhang mit der persönlichen Situation und den Lebensverhältnissen der Betroffenen. Eine große Rolle spielt dabei die individuelle psychische Grundstimmung. Diese kann beeinträchtigt werden durch Ängste, Stress, Depression, aber auch Unzufriedenheit mit der familiären Situation oder dem Arbeitsplatz. Natürlich können auch besondere Umstände – wie zum Beispiel der drohende Verlust des Arbeitsplatzes – Angst erzeugen und für Rückenschmerz anfälliger machen.

Spezifische Rückenschmerzen

Rückenschmerz wird »spezifisch« genannt, wenn er durch eine Störung am »Komplex Wirbelsäule« verursacht ist. Dazu zählen:

- eine Fehlstellung zweier oder mehrerer benachbarter Wirbelkörper, die durch Verklemmung oder Bewegungshemmung zu einer Blockierung führen,
- eine Fehlhaltung oder Überbelastung, durch die sich die Muskulatur verhärtet oder schmerzhaft wird,
- ein Unfall oder Sturz, der zu Wirbelsäulenverletzungen führt – mit Zerrei-

ßen der Bänder, Wirbelkörperbrüchen und Blutergüssen in der Rückenmuskulatur.

Spezifische Rückenschmerzen sind durch eine ärztliche Untersuchung erkennbar und beschreibbar. Auf der Grundlage einer präzisen Diagnose sind sie auch gezielt und in der Regel erfolgreich behandelbar.

Unspezifische Rückenschmerzen

Bei diesen Schmerzen lassen sich an der Wirbelsäule keine krankhaften Veränderungen feststellen. Die Bandscheiben drücken vermutlich nicht auf die Nervenwurzeln, die Wirbelgelenke sind nicht entzündet und auch der Rückenmarkskanal ist nicht eingengt.

Der Anteil der unspezifischen Rückenschmerzen an Rückenbeschwerden ist sehr hoch. Internationale Studien gehen davon aus, dass Rückenschmerzen in über 80 Prozent unspezifisch sind. In diesen Fällen ist die Wirbelsäule nicht der Auslöser für die Schmerzen. Mögliche Ursachen unspezifischer Schmerzen können auch andere Organerkrankungen oder Erkrankungen von Organsystemen sein.

Sie sehen: Den einen Rückenschmerz gibt es gar nicht. Die Ursachen, das Auftreten und auch die Art des Schmerzes können von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Viele körperliche Strukturen spielen dabei eine wichtige Rolle. Aber auch die psychischen Aspekte eines Menschen müssen berücksichtigt werden (mehr dazu im Kapitel »Balance«, Seite 100).



Rückenschmerzen vermeiden – die Basics

Erfahren Sie nun, mit welchen Maßnahmen Sie im Alltag Schmerzen im Rücken vorbeugen können. Sie bekommen im Folgenden vier Empfehlungen.

Die Wirbelsäule ist als zentrales Achsenorgan der wichtigste Teil unseres Haltungs- und Bewegungssystems. Sie ist relativ fest verbunden mit dem Becken und schafft eine elegante Verbindung mit dem Schultergürtel. Im Zusammenspiel mit allen anderen Muskeln, Knochen, Gelenken und Faszien sorgt sie für die aufrechte Körperhaltung des Menschen.

Neben dieser Stütz- und Haltefunktion erfüllt die Wirbelsäule auch eine wichtige Schutzfunktion. Die Steuerzentrale des Menschen, das Gehirn, befindet sich gut geschützt im Schädel. Alle Funktionen des Menschen, wie zum Beispiel Bewegung, Atmung, Verdauung, Sprache und das Denken, werden dort gesteuert. Für diese Aufgaben ist es erforderlich, dass Nervenverbindungen zwischen

dem Gehirn und allen anderen Organen bestehen.

Die menschliche Wirbelsäule besteht insgesamt aus 24 einzelnen Wirbeln. Von oben betrachtet zeigt jeder Wirbel neben dem Wirbelkörper ein Wirbelloch. Da die Wirbel übereinanderstehen, stellen sie insgesamt einen Kanal dar, den Rückenmarkskanal. Dort verläuft bestens geschützt das Rückenmark. Es gehört zum zentralen Nervensystem und stellt eine direkte »Fortsetzung« des Gehirns dar. Das Rückenmark ist aber kein von der Halswirbelsäule bis zur Lendenwirbelsäule durchgehender Nervenstrang, sondern an jedem Wirbelkörper verlassen zur linken und rechten Seite die Spinalnerven das Rückenmark. Diese Spinalnerven versorgen alle inneren Organe.

Durch das Rückenmark und die Spinalnerven werden nicht nur Nervenimpulse vom Gehirn zu den Organen gesendet, sondern auch umgekehrt Informationen aus der Haut, den Muskeln, Gelenken, Faszien und inneren Organen zum Gehirn geleitet. Dieser fortlaufende Kreislauf von Informationen wird vom Gehirn in dauernder Wechselbeziehung zwischen dem Rückenmark und den Spinalnerven koordiniert, verarbeitet und gesteuert.

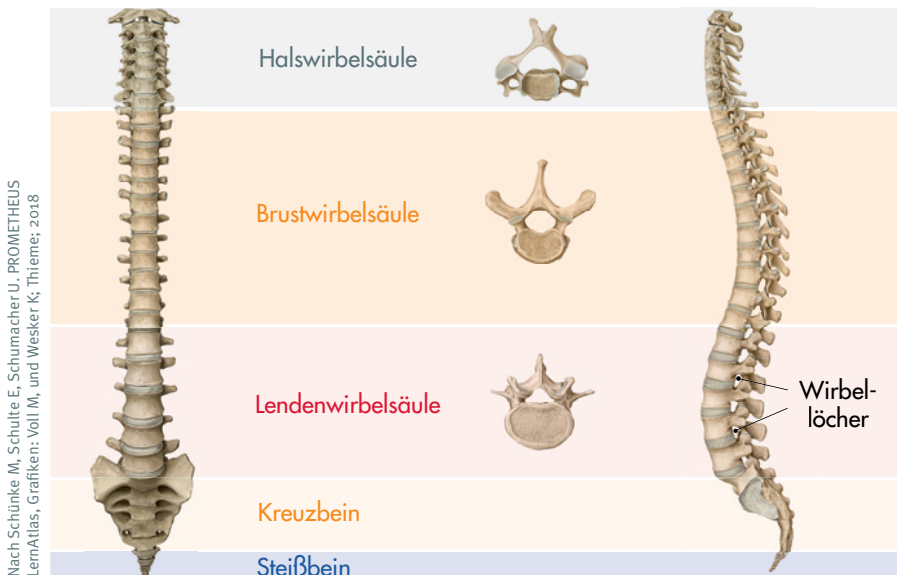
Mit den Halte- und Schutzaufgaben ist das Multitalent »Wirbelsäule« aber noch längst nicht an seine Grenzen gestoßen. Besonders erstaunlich ist die Fähigkeit der Wirbelsäule, sich variationsreich

und ausdauernd zu bewegen. Bei allen Körperbewegungen – während der Arbeit oder beim Sport – bewegt sich auch unsere Wirbelsäule.

Rückenschmerzen müssen also folglich zusammen mit den vielfältigen Funktionen der Wirbelsäule betrachtet werden. Jede einzelne Funktion kann für das Auftreten von Rückenschmerzen mitverantwortlich sein.

Rückenschmerzen entstehen somit nicht nur in der Wirbelsäule, sondern können auch durch benachbarte Gelenke, wie zum Beispiel das Schulter- oder Hüftgelenk, ausgelöst werden. Darüber hinaus können auch die inneren Organe, wie

♥ Die Abschnitte der Wirbelsäule



zum Beispiel Lunge, Darm oder Nieren, auf die Entstehung der Rückenschmerzen einen Einfluss haben.

Fazit: Die Wirbelsäule ist alles andere als eine Fehlkonstruktion. Sie ist ein Wunderwerk der Natur!

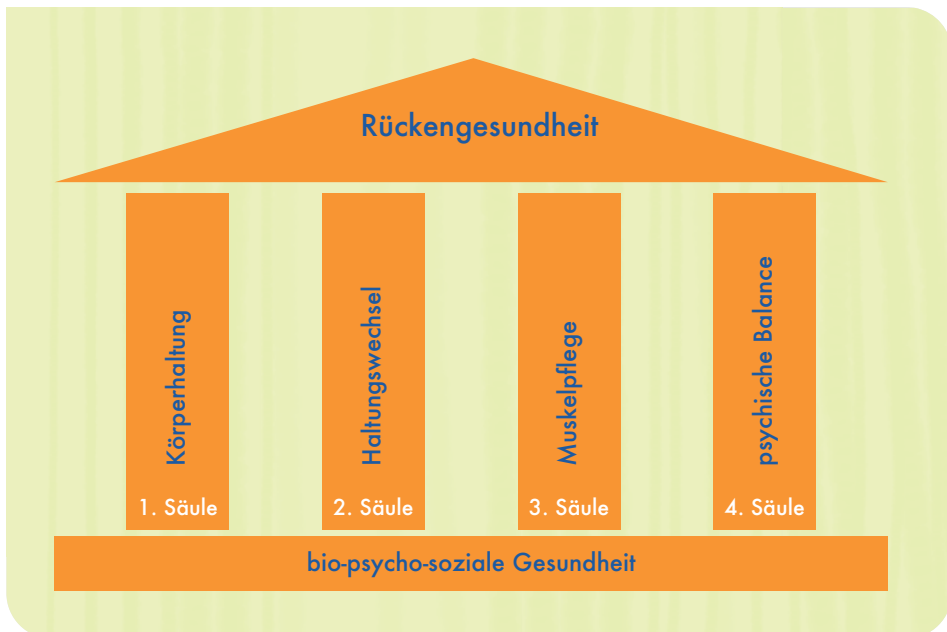
Die besten Empfehlungen bei Rückenschmerzen?

Diese Frage klingt einfach und man könnte meinen, sie sei auch leicht zu beantworten. Ist sie aber leider nicht. Die Ursachen für Rückenschmerzen sind sehr komplex und höchst individuell. Eine

gute Orientierung liefert das Vier-Säulen-Modell zur Rückengesundheit. Die vier Säulen stehen für vier rückenfreundliche Verhaltensempfehlungen. Wenn sie diese Empfehlungen langfristig beherzigen, dann sind Sie auf der sicheren Seite. Das heißt, Sie müssen sich vor gravierenden Rückenschmerzen keine Sorge mehr machen.

Neue wissenschaftliche Studien über die Rückengesundheit kommen zu ermutigenden Erkenntnissen. Danach können Sie durch Ihr persönliches Verhalten das Auftreten von Rückenschmerzen ganz entscheidend selbst beeinflussen. Abgenutzte Bandscheiben und verschlissene

♥ Vier-Säulen-Modell: vier Verhaltensempfehlungen zur Förderung Ihrer Rückengesundheit



Wirbelgelenke sind nicht der Hauptgrund für das Auftreten von Rückenbeschwerden. Wenn Sie die vier folgenden Verhaltensempfehlungen befolgen, stärken Sie Ihren Rücken und verringern die Gefahr, dass die Rückenschmerzen chronisch werden:

- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung.
- Bleiben Sie in Bewegung.
- Pflegen Sie Ihre Muskeln täglich.
- Bewahren Sie Ihre psychische Balance.

Empfehlung 1: Achten Sie auf Ihre Körperhaltung

Nehmen Sie sich die Zeit und betrachten Sie die Form der Wirbelsäule einer stehenden Person von der Seite. Sofort fällt Ihnen sicherlich auf, dass der Rücken nicht gerade wie ein Stab verläuft, sondern mehrere Kurven hat. Über dem Gesäß verläuft die Lendenwirbelsäule nach vorn in Richtung Bauch. Diese Krümmung nennt man auch Lendenlordose. Über der Lendenlordose macht die Brustwirbelsäule einen Bogen in die Gegenrichtung und diesen Abschnitt nennt man Brustkyphose. Der letzte Abschnitt der Wirbelsäule am oberen Ende heißt Halswirbelsäule und hat eine ähnliche Krümmung wie die Lendenwirbelsäule. Sie wird daher als Halslordose bezeichnet.

Diese mehrfach gebogene Form, man spricht auch von der Doppel-S-Form der Wirbelsäule, ermöglicht Ihre aufrechte Körperhaltung und macht Ihre Wirbelsäule besonders leistungsstark. Eine gute Körperhaltung schont nicht nur die Bandscheiben, sondern stärkt die Rückenmuskulatur, fördert die Verdauung und unterstützt die Atmung. Achten Sie daher öfter beim Sitzen, Stehen, Gehen, Bücken, Heben und Liegen auf die natürliche Form Ihrer Wirbelsäule. Ihr Becken sollte bei der aufrechten Körperhaltung in den Hüftgelenken eher etwas nach vorn bewegt werden. Durch diese wichtige Beckenbewegung entsteht die charakteristische Lendenlordose, hebt sich der Brustkorb und streckt sich Ihre Halswirbelsäule.

Am Anfang werden Sie vielleicht feststellen, wie anstrengend es ist, sich längere Zeit bewusst aufrecht zu halten bzw. bewusst rückenfreundlich zu bewegen. An dieser Stelle geben Ihnen ergonomisch gestaltete Produkte, wie zum Beispiel Bürostuhl, Autositz oder Fahrrad, eine willkommene Hilfestellung. Sie sollen Sie dabei individuell unterstützen, auch über einen längeren Zeitraum eine aufrechte Haltung einzunehmen.



◆ Achten Sie auch im Sitzen auf eine aufrechte Körperhaltung. Mehr dazu im Kapitel »Aufrechtes Sitzen« (Seite 56).

Kuhnt, Das Rückenbuch für Faule (ISBN 9783432114767) © TRIAS Verlag