

Vorwort

Im Jahr 2018 veröffentlichte die renommierte medizinische Fachzeitschrift *The Lancet* eine Reihe von Artikeln über Rückenschmerzen. Darin haben die weltweit führenden Rückenschmerzforscher die wichtigsten Fakten und Forschungsdaten zu Rückenschmerzen zusammengetragen. Rückenschmerzen sind das teuerste Problem im Gesundheitswesen – weil sie so häufig vorkommen, weil sie meist vollkommen falsch behandelt werden. Fehler passieren dabei in ganz unterschiedlichen Ebenen: Über-Diagnosen, Fehldiagnosen, Gesunden wird eine Erkrankung oder Beschwerde zugeschrieben, sie werden falsch behandelt, zu viel, zu wenig, zur falschen Zeit. Die Krankenkassen zahlen für unnötige Behandlungen, Krankenhäuser verbessern ihr wirtschaftliches Ergebnis, indem sie Patienten mit Rückenschmerzen mit teuren Untersuchungen und Therapien behandeln, die nachweislich nicht notwendig sind.

Therapeuten gibt es wie Sand am Meer. Es gibt Physiotherapeuten, Chiropraktiker, Osteopathen, Akupunkteure und Spezialisten. Es gibt die traditionelle chinesische Medizin, Reiki, Moxibustion. Es gibt Yoga, Tai-Chi, Qigong. All diese Therapeuten verdienen Geld mit der Behandlung von Rückenschmerzpatienten und geben den Menschen Hoffnung, dass die jeweiligen Behandlungen helfen können. Die Medizin selbst ist nicht besser. Der Arzt verabreicht Medikamente, obwohl bekannt ist, dass sie nicht mehr helfen als ein Placebo. Es wird gespritzt, es wird operiert. Die Wirksamkeit vieler dieser Behandlungen ist wissenschaftlich nicht belegt.

Rückenschmerzen sind ein großes Mysterium. Wenn man einen schmerzenden Rücken hat und ein MRT gemacht wird, ist immer etwas schief und verschoben. Solche Befunde sind übrigens auch bei Menschen zu finden, die keine Rückenschmerzen haben. Die Bandscheibe ist vorgewölbt, degeneriert, ausgebeult und wer weiß, was noch alles. Die Beine sind unterschiedlich lang. Das Becken ist schief. Skoliose im Rücken. Bei fast allen von uns ist der Rücken nicht »normal«, also der Norm entsprechend. Die aktuelle Forschung zeigt jedoch, dass diese Befunde nicht immer von Bedeutung sind. Dennoch bleibt dem Rückenschmerzpatienten das Bild eines abgenutzten, gebrochenen, unheilbar schwachen Rückens.

Ich selbst bin seit 35 Jahren als Physiotherapeut tätig. Ich habe Tausende von Rücken- und anderen Erkrankungen des Bewegungsapparats behandelt. Ich habe geforscht, Hunderte von Artikeln veröffentlicht und mehrere Bücher geschrieben. Ich habe Physiotherapeuten, Ärzte, Chiropraktiker und Osteopathen unterrichtet. Ich bin davon überzeugt, dass es kein großes Tamtam braucht, um den Rücken zu behandeln. In der Tat ist die Forschung ziemlich eindeutig, wie Rückenschmerzen zu kategorisieren sind und was Sie selbst tun können. Selbsthilfe ist die beste Hilfe. Wer Rückenschmerzen hat und sich selbst helfen kann, braucht selten einen Arzt oder Therapeuten. Es müssen nicht immer Unsummen für die Behandlung von Rückenschmerzen gezahlt werden, nicht von den Krankenkassen und auch nicht von Ihnen selbst. Ein sehr großer Teil der medikamentösen Behandlungen, Injektionen, Operationen, aber auch Therapien ist unnötig.

In diesem Buch stelle ich ein einfaches und klares System vor, wie Sie die Ursache Ihres Rückenleidens selbst herausfinden können und zeige Ihnen die besten Übungen und Ansätze für Ihre individuelle Behandlung.

Bringen Sie sich in Form!

Viel Spaß beim Lesen.

Hannu Luomajoki, Frühjahr 2023