

# Einführung

»Ist es gefährlich, wenn meine Gelenke knacken und knirschen?« »Ich höre Knackgeräusche, wenn ich mich bücke, den Kopf drehe oder die Finger beuge.« Hannu Luomajoki, Professor für Physiotherapie, hört diese Frage oft in seiner Praxis. Wenn die Gelenke nicht schmerzen oder anschwellen, ist dieses Knacken und Knirschen aber nicht gefährlich, beruhigt er seine Patienten. Bei manchen Menschen knacken die Gelenke einfach von selbst.

Die Patienten zu beruhigen ist Luomajoki wichtig. Denn ein großer Teil der Beschwerden im Bewegungsapparat ist harmlos. Schmerzhaftes Schulktern, steifer Nacken und Bandscheibenvorwölbungen bessern sich fast immer von selbst oder mit einer unterstützenden Physiotherapie.

Neben Ängsten sind Muskel-Skelett-Probleme auch mit alten Glaubenssätzen und falschen Vorstellungen verbunden, denen Prof. Luomajoki bei seiner Arbeit häufig begegnet. Manche Menschen glauben immer noch, dass es sich lohnt, bei Rückenschmerzen eine MRT-Untersuchung durchführen zu lassen, oder dass Ruhe das beste Mittel zur Schmerzlinderung ist. Das ist aber nicht der Fall.

Rückenschmerzen zum Beispiel sind wie eine Erkältung. Selbst wenn Sie dieses Jahr nicht erkältet sind, werden Sie es spätestens nächstes Jahr sein. Rückenschmerzen kommen und gehen. Im schlimmsten Fall führen alte Glaubenssätze dazu, dass normale, harmlose Alltagsbeschwerden zu Krankheiten werden. Eine Fliege wird zu einem Elefanten, der mit massiven Eingriffen behandelt werden muss. Skalpell, Spritzen und Medikamente werden eingesetzt – oft vergeblich.

Unser Wissen über die Behandlung von muskuloskelettalen Erkrankungen hat in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte gemacht. Die neuesten Forschungsergebnisse sind erhellend, bedeutsam und viel zu wenig bekannt. Das ist genau das, was Prof. Luomajoki vor ein paar Jahren frustriert hat. Deshalb fragte er die Journalistin Anna Sievinen, ob man etwas dagegen tun könne. »Ich halte Vorträge auf Fachseminaren und schreibe Artikel für Fachzeitschriften, aber das reicht nicht aus. Wir müssen das Wissen der Forschung dorthin bringen, wohin es wirklich gehört – zu den betroffenen Menschen«, sagte Luomajoki. »Die Informationen müssen klar und leicht verständlich vorliegen.

Ich neige immer dazu, in einem so umständlichen Jargon zu schreiben, warum machen wir also nicht ein Buch zusammen?»

Sievinen hörte zu, nickte – und so entstand ein Buch über Erkrankungen des Bewegungsapparats, das für alle Menschen geschrieben wurde.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, besser zu verstehen, was Muskel-Skelett-Probleme sind, wie Sie besser ohne Schmerzen leben können und was zu tun ist, wenn Sie Schmerzen haben. Auch hier gilt: Wissen ist Macht. Wenn man versteht, worum es bei Schmerzen geht, kann man viel besser mit verschiedenen Situationen umgehen. Außerdem bleiben Sie entspannter und selbstbewusster.

Früher wurde Patienten mit Rückenschmerzen beispielsweise gesagt, sie sollten sich auf der Couch ausruhen, heute werden sie zur Bewegung ermutigt. Bewegung ist Medizin. Bewegung ist auch eine präventive Medizin. In der Tat geht es dem Bewegungsapparat am besten, wenn man sich täglich bewegt, Übergewicht vermeidet und sich geistig wohl fühlt.

Der Mensch wurde geschaffen, um sich zu bewegen, aber die meisten von uns bewegen sich nur noch zum nächsten Stuhl. Wir leben nicht mehr von der Jagd auf Hirsche oder dem Sammeln von Beeren, sondern mit dem Tippen am Computer. Daher richtet sich das Buch vor allem den sitzenden Menschen.

P.S.: Wir haben das Buch im Voraus an einige uns nahestehende Personen verschenkt, die zur Zielgruppe des Buches gehören. Eine von ihnen ist eine Frau in den Sechzigern, die eine sitzende Tätigkeit ausübt. Nachdem sie das Buch gelesen hatte, rief sie mich voller Begeisterung an: »Ich gehe jetzt zum Wassergymnastikkurs. Und dann gehe ich spazieren!« Die Reaktion war erstaunlich. Wir hoffen, dass das Buch auch für Sie eine wichtige Quelle der Informationen, neuer Einsichten und der Begeisterung für ein aktives Leben ist.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen  
Hannu Luomajoki & Anna Sievinen