Geleitwort

Die sozioökonomische Bedeutung von lumbalen Rückenschmerzen ist immens: Arbeitsausfälle, Berentungen, Einschränkung der Lebensqualität, teure Operationen – die Liste ist fast beliebig verlängerbar. Dies ist vor allem den vornehmlich statischen Belastungssituationen unserer modernen Arbeits- und Freizeitwelt geschuldet. Sitzkrankheit ist das treffende Schlagwort dazu. Aktive Rehabilitation ist der Gegenentwurf! Tatsache ist nämlich, dass ein großer Teil dieser Beschwerden durch gezieltes Training der rumpfstabilisierenden Muskulatur im Sinne einer Primärprävention oder im Sinne der aktiven Rehabilitation und damit Sekundärprävention vermeidbar wäre.

Die beiden Autoren Harald Bant und Guido Perrot vereinen nicht nur jahrzehntelange große praktische Erfahrung auf dem Gebiet der Physiotherapie bei lumbalen Rückenschmerzen, sondern sie konnten die Entwicklung von früher weitgehend einfachen passiven Maßnahmen (z. B. Massage, Fango, Ruhigstellung) zu den heutigen breitgefächerten, sehr differenzierten aktiven Therapiemodalitäten mitgestalten. Ihnen ist es in diesem sehr schön illustrierten Buch nicht nur hervorragend gelungen, mit einer einmaligen Kombination von Theorie und Praxis die Grundlagen in Form der Anatomie, Biomechanik und Wundheilung zu veranschaulichen, sondern dem Leser auch mit diagnostischem Leitfäden, strukturierten Analysekarten und den praxisorientierten Rückenkarten eine unmittelbare praktische Umsetzung zu ermöglichen.

Dieses Buch darf in keiner Physiotherapiepraxis und -abteilung fehlen, dürfte aber auch bei Trainern, Sportlehrern, sowie dem interessierten Laien, eventuell sogar bei betroffenen Patienten, großen Anklang finden. Ich empfehle es aber auch dringlich meinen Orthopädie- und Rheumatologie-Kollegen, wie auch Hausärzten, bei welchen Patienten mit lumbalen Rückenschmerzen einen erheblichen Teil der Patienten ausmachen. Durch die ausführliche, zum großen Teil fallbasierte Aufschlüsselung der multiplen, komplexen Aspekte der lumbalen Rückenschmerzen und deren physiotherapeutisch geführten Rehabilitation wird wohl mancher Patient in einem neuen Licht erscheinen. Zudem wird der so wichtige Dialog zwischen Arzt und Physiotherapeut gefördert, da wir Ärzte nun mit diesem Werk auch profunde Einblicke in das Therapievokabular und die praktischen Rehabilitationsinhalte gewinnen.

Prof. Dr. med. Carol-C. Hasler,
Chefarzt der Orthopädie am Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB), Schweiz

Bant/Perrot, Lumbale Rückenbeschwerden (ISBN 9783131733719), © 2017 Georg Thieme Verlag KG

Für die Mathare Youth Sports Association (MYSA)

Die Mathare Youth Sports Association (MYSA) ist eine Entwicklungsorganisation, die Sport nutzt, um sozioökonomische Entwicklung zu fördern und positive soziale Veränderungen für die Jugend in den Slums der kenianischen Hauptstadt Nairobi einzuleiten.

„Giving Youth a better chance on and of the field"

Die MYSA existiert bereits seit 30 Jahren, umfasst 30 000 Mitglieder und 1200 Fußballmannschaften, von denen 40 % Damenmannschaften sind. Die Schattenseiten des Sports sind u. a. die Sportverletzungen. Verletzte und kranke Menschen in den Slums können aus mehreren Gründen nur sehr begrenzt oder gar keine medizinischen Leistungen in Anspruch nehmen.

Vor drei Jahren haben die Autoren dieses Buches daher ein Projekt ins Leben gerufen, das junge Erwachsene zum „MYSA Physiotrainer" ausbildet. Ein ausgebildeter „MYSA Physiotrainer" ist in der Lage, bei Sportverletzungen Erste Hilfe zu leisten, Verletzungsprävention im Fußballtraining umzusetzen und die Basisprinzipien der Rehabilitation anzuwenden.

Bereits heute sind zwanzig ausgebildete „MYSA Physiotrainer" im Einsatz. Die zweite Gruppe wird aktuell ausgebildet. Um optimale Voraussetzungen für die MYSA Physiotrainer zu schaffen, ist die Realisierung des Projektes „MYSA Physiotrainer Rehazentrum" erforderlich.

Wir, die Autoren, spenden unser Autorenhonorar zugunsten dieses Projekts (http://esp-education.org/mysa).

Bant/Perrot, Lumbale Rückenbeschwerden (ISBN 9783131733719), © 2017 Georg Thieme Verlag KG

Vorwort

„Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohl entwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Maß gebraucht und in Arbeiten geübt werden, an die man gewohnt ist. Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell."

Hippokrates 400 v. Chr.

Hippokrates beschreibt ein wichtiges Merkmal von lebenden Organismen: die Fähigkeit zur Adaptation. Adaptation bedeutet, Veränderungen im Körper und in der Umgebung wahrzunehmen, um das Verhalten entsprechend anzupassen. In der Evolutionslehre gilt die Adaptation als eine der wichtigsten Fähigkeiten im Hinblick auf das Überleben und die Sicherung eigener Nachkommen. Sie kann zum Erhalt, Aufbau und Abbau von Strukturen oder Verhaltensweisen führen. Dies gilt auch für die konditionellen Fähigkeiten bzw. für die Belastungs- und Erholungskompetenz.

Die körperliche Inaktivität der europäischen Bevölkerung ist ein viel diskutiertes und kostenaufwendiges Gesundheitsproblem im Alltag des modernen Menschen. Bewegungsmangel reduziert die körperliche Belastbarkeit. Die unterschiedlichen motorischen Grundeigenschaften (Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) adaptieren rasch an den Bewegungsmangel und verlieren entsprechend an Belastungs- und Erholungskompetenz (negative Adaptation).

Evidenzbasierte aktive Bewegungsprogramme in der Pre- und Rehabilitation haben deshalb in den letzten beiden Dekaden besonders in der Physiotherapie stark an Bedeutung gewonnen. Das verstärkte Einbeziehen bewegungsbezogener bzw. aktiver Maßnahmen veränderte die ambulanten und stationären physiotherapeutischen Behandlungskonzepte. Das Ziel bestand darin, die Dekonditionierung bzw. die negative Adaptation des Bewegungsverhaltens einzuschränken.

Durch technische Fortschritte und neue Operationsmethoden konnte die Immobilisierungsdauer laufend verkürzt werden. Für die physiotherapeutischen Nachbehandlungsschemata bedeutete dies, dass frühzeitige aktive Bewegungsübungen möglich wurden. Damit zeichneten sich neue Anforderungen und Betätigungsfelder in der Physiotherapie ab. Bindegewebsphysiologie, Wundheilung, Biomechanik und Trainingswissenschaften sowie evidenzbasierte aktive Therapien sind heute feste Themen im Studiengang Physiotherapie, damit mit der Entwicklung moderner Therapien Schritt gehalten werden kann oder diese idealerweise vorangetrieben wird.

Physiotherapeuten setzen sich täglich mit dem Behandlungsaufbau von Patienten mit unzureichender körperlicher Belastbarkeit auseinander. Eine besondere Herausforderung liegt dabei in der Belastungsdosierung. Neben der unterschiedlichen Bereitschaft der Betroffenen, sich körperlich zu betätigen, um ihre Heilung aktiv voranzutreiben, gibt es auch sehr große Unterschiede im Hinblick auf die physischen und psychischen Möglichkeiten.

Die Herausforderung liegt jedoch nicht nur in der Beurteilung der individuellen Belastbarkeit, sondern auch in der Wahl der geeigneten Trainingsmittel. Als (Sport-)Physiotherapeuten überzeugen uns die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten mit freien Gewichten im Bereich der sensomotorischen Schulung, selektiver Kräftigung der Muskulatur und der Möglichkeit der vielseitigen Belastungssteigerung. Es gibt kein vergleichbares Trainingsmittel, welches Bewegung und Stabilität gleichzeitig und so effektiv kombiniert. Aufgrund der großen Bewegungsfreiheit beim Training mit freien Gewichten können alltägliche wie sportspezifische Bewegungsabläufe imitiert und mit gezielter Belastung (Gewicht) trainiert werden. Das Training mit freien Gewichten wird in der Prävention (Verletzungsprophylaxe), im Leistungssport sowie in der Pre- und Rehabilitation eingesetzt. In Abhängigkeit vom Status quo der Trainierenden und deren Trainingszielen werden unterschiedliche motorische Grundeigenschaften und Methoden trainiert.

Das vorliegende Buch umfasst die neuen Anforderungen und Betätigungsfelder der Physiotherapie und beschreibt den vermehrten Einbezug bewegungsbezogener Maßnahmen aus biopsychosozialer Sicht.

Der erste Teil des Buches beschreibt die aktuellen Grundlagen zum Thema experimentelle, physiologische Evidenz der Wirbelsäulendiagnostik und aktive Rehabilitation. Die ersten drei Kapitel beinhalten die funktionelle Anatomie der LWS mit Blick auf das Stabilitätsmodell von Panjabi, die physiologischen Prozesse der Wundheilung, deren klinische Relevanz sowie mögliche physiotherapeutische Interventionen während der unterschiedlichen Wundheilungsphasen.

Es folgt ein Einblick in die Entstehung, Konsolidierung und Behandlung von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen. Die Kapitel 4–7 bieten einen klinischen Leitfaden für die Diagnostik und aktive Behandlung von Patienten mit lumbalen Rückenbeschwerden, den physiotherapeutischen Qualitätszyklus, um das Vorgehen der diagnostischen und therapeutischen Phase aufzuzeigen, sowie die Analysekarte der Wirbelsäule mit einer Anleitung zur Zielformulierung der physiotherapeutischen Behandlung.

Die Übungsempfehlungen in den verschiedenen ESP Rückenkarten am Ende von Kapitel 7 stellen einen methodischen Leitfaden dar, der von der lokalen Stabilität bis zu funktionellen Bewegungen führt. Im Kapitel Reha- und Trainingskreise folgt der methodische Aufbau des Trainings der motorischen Grundeigenschaften für Patienten, welche unter akuten lumbalen Rückenbeschwerden leiden.

Bant/Perrot, Lumbale Rückenbeschwerden (ISBN 9783131733719), © 2017 Georg Thieme Verlag KG

Schließlich bietet das Buch fünf praxisnahe Fallbeispiele, welche die ganz konkrete Umsetzung der theoretischen Grundlagen auf konkrete Behandlungs- und Patientenziele vorführen. Sie dokumentieren den Prozess des Clinical Reasoning und die Entscheidungsfindung in Diagnostik und Behandlung bei fünf sehr unterschiedlichen Patienten mit lumbalen Rückenbeschwerden. Es werden dabei nicht nur die experimentellen und physiologischen Evidenzen dargestellt, sondern auch die empirischen Evidenzen der Experten, die Patientenwerte (patient values) und die Systemvoraussetzungen beschrieben.

Das Buch basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, auf Expertenmeinungen sowie auf Rückmeldungen von Studierenden, Physiotherapeuten, Patienten und auch unseren persönlichen Erfahrungen aus den vielen zurückliegenden Jahren unserer praktischen beruflichen Tätigkeit. Es entspricht damit dem gegenwärtigen klinischen Wissensstand in der Diagnostik und Rehabilitation von Patienten mit lumbalen Rückenschmerzen.

Wir bedanken uns herzlich bei den Autoren Claudia Lutz-Diriwächter, Cornelia Rolli Salathé, Marcel Enzler und Martin Ophey für ihre Beiträge, ihr eingebrachtes Fachwissen, sowie für die kritischen Anregungen und die offene und herzliche Zusammenarbeit.

Unser Dank gilt auch dem Arzt und Autor Markus Vieten als Übersetzer dieses Buches. Seine analytische und kritische Haltung hat den Inhalt und die Struktur des Buches qualitativ stark verbessert.

Last but not least bedanken wir uns bei Prof. Dr. med. Carol-C. Hasler herzlich für das Verfassen des Geleitwortes und den professionellen Austausch im Interesse unserer Patienten.

Harald Bant und Guido Perrot

Bant/Perrot, Lumbale Rückenbeschwerden (ISBN 9783131733719), © 2017 Georg Thieme Verlag KG