

Die Magie der Muskeln

Bei der Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen ist Schonung „out“ - Bewegung heißt das Zauberwort

Von Adelheid Müller-Lissner

Das Korsett ist aus der Mode - inzwischen auch in der Orthopädie. Trugen vor einigen Jahrzehnten noch viele Menschen bei Rückenschmerzen auf ärztlichen Rat hin ein metallverstärktes „Stützkorsett“, um diese Körperregion von außen zu stabilisieren, so werden solche Korsetts, die Mediziner als Orthesen bezeichnen, heute nur noch in besonderen Fällen eingesetzt. Grundsätzlich baut man auf die wohltätige Wirkung des körpereigenen Korsetts. Es besteht aus Muskeln, die die Wirbelsäule umgeben und uns Haltung bewahren lassen. Und die werden durch das Stützkorsett tendenziell eher geschwächt.

Weil die Muskeln wichtig sind, heißt das Zauberwort der modernen Orthopädie Bewegung/Aus diesem Grund ist auch Schonung als Therapieprinzip bei Rückenschmerzen inzwischen ziemlich „out“. Grundsätzlich wird empfohlen, sich bei einem akuten „Hexenschuss“ allenfalls zwei Tage Ruhe zu gönnen. Weil man sich möglichst schnell wieder alltäglich und normal bewegen soll, sind Schmerzmittel wichtig, von ASS über Diclofenac und Ibuprofen bis hin zu Opioiden. -

Wenn die Schmerzen andauern, kann nur der Arzt helfen

Vielen hilft dabei zu Beginn auch Wärme - aus einer Wärmflasche oder einem aufgeheizten Körnerkissen. Mit gezielter Krankengymnastik können dann die betroffenen Wirbelsegmente und die Muskeln, die den schmerzhaften Nerv umgeben, vorsichtig mobilisiert werden, um den Druck auf ihn zu verringern. Nur wenn die Schmerzen nicht abklingen, ein Schwächegefühl, Taubheitsempfinden oder Kribbeln in den Beinen hinzukommen, muss sofort ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Dann könnte nämlich ein Bandscheibenvorfall die Ursache sein.

Die Mehrheit der erwachsenen Bevölkerung soll Umfragen zufolge mit Rückenschmerzen schon in irgendeiner Form Bekanntschaft geschlossen haben. Glücklicherweise gehen sie aber in den meisten Fällen von selbst wieder vorüber. Es bleibt die Angst, der Schmerz könnte genauso plötzlich wieder auftreten wie beim ersten Mal. Durch den Aufbau eines kräftigen Muskel-„Korsetts“ kann man das Risiko aber zumindest deutlich senken.

In „Rückenschulen“, die Krankenkassen und gesundheitsbetonte Fitness-Studios anbieten, kann man die richtigen, rückenfreundlichen Körperhaltungen und Bewegungsabläufe lernen. Auf dem Programm steht dort auch das richtige Tragen, Heben, Bücken, Stehen und Sitzen. Allerdings hat eine Studie der Uni Heidelberg vor einiger Zeit ergeben, dass diese Schulen meist von den Falschen besucht werden: Typische Nutzer sind demnach gesundheitsbewusste Frauen aus der Mittelschicht, die ohnehin Sport treiben und sich gesund ernähren. Seltener kommen dagegen „Männer mit Vollzeitjob und niedrigem sozialen Status, die einen passiven, ungesunden Lebensstil pflegen“.

Die Wissenschaftler aus Heidelberg plädieren deshalb für betriebsinterne Angebote zur Rückenschulung. Was dort am Arbeitsplatz geschieht, muss bei der Vorbeugung von Rückenleiden überhaupt stärker berücksichtigt werden. Dass man sich mehr bewegen solle, ist nämlich leichter gesagt als getan, wenn man jeden Tag acht Stunden oder mehr vor dem Computer sitzt. Durchschnittlich 80 000 Stunden verbringe ein „Büromensch“ während seines gesamten Arbeitslebens im Sitzen, rechnet die AOK vor. Grundsätzlich kann man das nicht ändern, doch es schlägt schon positiv zu Buche, wenn man sich das „bewegte Sitzen“ angewöhnt: Auch auf die Gefahr hin, Büronachbarn und Sitzungspartner zu irritieren, sollte man seine Sitzhaltung ab und zu verändern. Man kann beim Telefonieren aufstehen, den Kollegen im Haus persönlich besuchen, statt ihm zu mailen, für alle Wege die Treppe statt des Aufzugs nehmen, in der Mittagspause einen Spaziergang machen. Und auf dem Schreibtischstuhl kann man sogar ab und zu ganz unauffällig ein paar einfache Übungen zur Lockerung der Halswirbelsäule, zur Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur und zur Dehnung des Lendenwirbelbereichs machen.

In den Stunden, die man nicht im Büro verbringen muss, lässt sich noch mehr Bewegung unterbringen. Die Experten empfehlen neben gezieltem Krafttraining für die Ausdauer schnelles Gehen, Wandern, Langlaufen, (Rücken-)Schwimmen und -mit Beginn des Frühlings bald wieder verlockender - Fahrrad fahren. Letzteres möglichst mit Luft gefedertem Sattel und auf einem voll gefederten Rad, weil gute Federung nach einer Untersuchung der Deutschen Sporthochschule in Köln Stöße und Schläge um 35 Prozent mindert. Wichtig ist auch die aufrechte Haltung - auch wenn Fahrer oder Fahrerinnen dann vielleicht tatsächlich so wirken, als trügen sie unter der sportlichen Radler-Kleidung ein Korsett.

TAG DES RÜCKENS

Helfen und heilen

Die Mehrzahl der Deutschen - unter ihnen zunehmend auch Jugendliche zwischen 14 und 19 - kennen regelmäßige Rückenprobleme. Grund genug für das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e.V. (DGK) am 15. Mai: wieder einen „Tag des Rückens“ zu veranstalten.

Er findet zum fünften Mal statt und steht unter dem Motto „Helfen und heilen -Medizin gegen Rückenschmerzen“. Bundesweit beteiligen sich über 1000 Akteure. Die Vorsorge durch regelmäßige Bewegung soll am „Tag des Rückens“ ebenso ein Thema sein, wie eine rückengerechte Gestaltung des persönlichen Umfelds und die medizinische Behandlung.

Das Forum Schmerz hat auch in diesem Jahr wieder Apotheken, Gesundheitsämter, Verbände, Ärzte, Therapeuten und Rückenschulen aufgerufen, sich an dem Aktionstag zu beteiligen. Denn erst das sinnvolle Zusammenspiel von Physiotherapie, Medikamenten und Rehabilitation kann den Betroffenen langfristige Linderung bringen.

Wer in der Nähe seines Wohnortes keinen Aktionspartner findet (im Internet: www.forum-schmerz.de/ Veranstaltungssuche), kann sich kostenlos telefonisch beraten lassen. Unter der Rufnummer 0800/0112115 erläutern Experten beispielsweise, wie eine erfolgreiche Schmerztherapie bei Rückenleiden aussieht und welche Nebenwirkungen zu befürchten sind. Interessierte können sich aber auch darüber informieren, was sie selbst tun können, um Rückenprobleme zu vermeiden oder ihnen sinnvoll zu begegnen.

Informationen: Deutsches Grünes Kreuz e.V., Schuhmarkt 4, 35037 Marburg, Telefon: 06421/293125, Internet: www.dgk.de, www.forum-schmerz.de; Aktion Gesunder Rücken e.V., Postfach 103, 27443 Seisingen, Telefon: 0700-24711111 (12 Cent pro Minute), Internet: www.agr-ev.de; Deutsche Schmerzliga e.V., Adenauerallee 18, 61440 Oberursel, 0700/375375375, www.schmerzliga.de

KURZ NOTIERT

Sitzposition möglichst häufig verändern

Beim Sitzen sollte die Position möglichst oft gewechselt werden. Keine der drei klassischen Sitzpositionen - ganz hinten, in der Mitte oder vorne - sei auf Dauer gesund, erläutert die Aktion Gesunder Rücken in Seisingen (Niedersachsen). Der Stuhl sollte so eingestellt werden, dass Ober- und Unterschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Zwischen Kniegelenk und Sitzvorderkante sollte eine Hand breit Platz sein, um die Durchblutung der Beine nicht zu behindern. Liegen die Arme auf dem Tisch auf, sollten Unter- und Oberarm einen rechten Winkel bilden.

Neues Verfahren zur Halswirbelsäulen-OP

Operationen an der Halswirbelsäule sollen mit einem neuen Verfahren künftig schonender gestaltet werden. Dazu wird ein kleiner Kanal in den Wirbel gefräst, durch den zum Beispiel vorgefallenes Bandscheibengewebe entfernt werden kann, teilt die Ruhr-Universität Bochum mit. Die Bandscheibe bleibe bei dieser Methode, die an der Neurochirurgischen Klinik in Bochum entwickelt wurde, funktionstüchtig. Bislang werde bei Halswirbelproblemen die betroffene Bandscheibe meist ganz entfernt, an ihre Stelle ein „Cage“ gesetzt. Dieser Platzhalter wird vom Körper „überbaut“ - die benachbarten Wirbel verwachsen miteinander. Der Nachteil: Die Bandscheiben darüber und darunter werden stärker beansprucht. Alternativ sind Bandscheibenprothesen üblich, die ein Zusammenwachsen der Wirbel allerdings nicht immer verhindern können. Mehr Infos im Internet: www.ruhr-unibochum.de

Rückentraining „Moving“

Mit dem Trainingsprogramm „Moving“ kann man seinen Rücken in Eigenregie fit machen. In vier Schritten zeigt das Programm, das als Buch, DVD oder PC-Software erhältlich ist, wie die Rückenmuskulatur stimuliert und so Verspannungen verhindert werden können. Alle Übungen sollen leicht in den Alltag integrierbar sein. Das Moving-Buch (Südwest Verlag) inklusive CD kostet 12,95 Euro, die DVD gibt es für 16,90 Euro und die Software für 34,90 Euro. Die Autorin Roswitha Ram-Devrient entwickelt seit Jahren Programme zur Gesundheitsförderung für Unternehmen und Institutionen. Mehr Informationen im Internet unter www.moving.de



Bei Hexenschuss gilt: zwei Tage Ruhe, dann wieder normal bewegen. Foto: Fotex/Miscope