



Ursachen, Hilfsmittel, Methoden

Jetzt ist der Rücken dran!

Um Rückenbeschwerden vorzubeugen und sie zu bessern, muss man erforschen, wo ihre Ursache liegt und sich fragen, welche Hilfsmittel und Maßnahmen die richtigen sein können, um eine Wendung zur Heilung einzuleiten. Wir haben Informationen für Sie gesammelt, die Ihnen auf diesem Weg möglicherweise behilflich sein können.

Wenn der Rücken schmerzt – Justieren ist die schonende Alternative zum Einrenken

Viele Patienten mit chronischen oder akuten Rückenschmerzen haben Angst vor dem ruckartigen Einrenken und nehmen daraufhin oftmals länger als nötig Schmerzmittel zu sich. Dabei kann beides unerwünschte Nebenwirkungen haben. Eine wesentlich sanftere, aber genauso wirksame Methode ist das sogenannte Justieren von Wirbeln. Dies ist die schmerzfreie und völlig ungefährliche Alternative, wie sie von gemäß den Richtlinien der World Health Organisation ausgebildeten amerikanischen Doctors of Chiropractic angeboten wird. Wo auch immer eine notwendige Regulierung diagnostiziert wird, wendet der Chiropraktiker sanft-

ten, kontrollierten und gezielten Druck am Bewegungsapparat an, um die Regulation des Körpers wiederherzustellen. Dafür bedient er sich unterschiedlicher Techniken. Egal ob manuell, mit einem sogenannten Aktivator oder speziellen, für die Chiropraktik entwickelten Behandlungsliegen: In mehreren kurzen Behandlungsfolgen wird gezielter Druck aus dem Nervensystem genommen – ganz ohne große mechanische Kraftanwendung, was den großen Unterschied macht. Prominentester Fürsprecher und größter Fan dieser Behandlungsmethode ist übrigens der US-Amerikanische Präsident Barack Obama!

Kann Stress Rückenschmerzen verursachen?

Ja. Anhaltender Stress führt bei vielen Menschen zu Verspannungen, besonders in Lendenwirbelsäule, Schulter und Nacken. Durch angespannte Muskeln versetzt sich der Körper in Alarmbereitschaft. In ersten Stressphasen schüttet er vermehrt Endorphine aus, was Schmerzen kurzfristig unterdrückt. Langfristige Anspannung führt jedoch zum Abbau körpereigener Endorphinvorräte, wodurch Betroffene selbst leichte Schmerzen verstärkt wahrnehmen. Um diese Beschwerden zu lindern, steht Stressabbau an erster Stelle. Daneben lockern Massagen und gezielte Übungen die Muskulatur.

Fotos: 123rf/stylephotographs; 123rf/tagota

Stoffwechselprobleme haben deutlichen Einfluss Rückenschmerzen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Bandscheibenvorfall, Verspannungen, Hexenschuss, Ischias – Rückenschmerzen haben in der Medizin verschiedene funktionale Ursachen. Im Gegensatz dazu sucht die Chinesische Medizin den Auslöser nicht nur in funktionalen oder biomechanischen Störungen, sondern oft auch fernab der schmerzenden Körperregion. Für sie spielen beispielsweise Stoffwechsellvorgänge eine entscheidende Rolle für eine nachhaltige Therapie. So führen sie Rückenschmerzen oft auf fehlerhafte Spannungszustände der Muskeln zurück, in denen sich wiederum meist das psychische Befinden widerspiegelt. Zudem bezieht die Chinesische Medizin den Muskelstoffwechsel und die Bindegewebsverhältnisse – also innere,

stoffliche Vorgänge des Körpers – mit ein. Zirkulationsstörungen oder mögliche Verschlackung sind demnach wichtige Aspekte für die Entstehung von schmerzhaften Rückenproblemen. Die Chinesische Medizin sagt: Nur bei einwandfreier Ver- und Entsorgung von Muskeln und Bindegewebe kann das Gewebe seine Festigkeit, Elastizität und Anpassungsfähigkeit erhalten. Sind Ver- und Entsorgung von Muskeln und Bindegewebe gestört und dadurch Rückenerkrankungen entstanden, ist die wichtigste Säule, um zu behandeln, die Chinesische Arzneitherapie. Individuell zusammengestellte, meist pflanzliche Ingredienzien bringen wichtige Ausleitungsprozesse in Gang. Parallel mobilisieren Körpertherapien, Psychotonik



und Qi Gong festgefahrene Spannungsmuster – denn ungenügende Bewegung und einseitige Belastung bedeuten immer auch Kräfteinbuße und verminderte Stabilität, die im Umkehrschluss wieder zu Schmerzen führen. Auch stoffwechselentlastende Maßnahmen können unterstützen, vor allem abends wenig essen, wenig Alkohol, kein Nikotin, wenig Kaffee und weniger Fleisch, Wurst und eiweißreiche Milchprodukte. Zudem helfen Wärmeanwendungen in jeder Form, besonders an Rücken und Füßen, sofern sie für den Betroffenen als angenehm empfunden werden.

Anzeige



Tipps aus Ihrem Sanitätshaus

→ Gymnastikbälle bringen die Motivation ins Rollen

Seit über einem halben Jahrhundert sitzen, üben und entspannen Personen aller Altersklassen auf den großen runden und farbenfrohen Bällen. Zunächst nur in der Medizin eingesetzt, fand der große Ball über den Einsatz bei Präventionsprogrammen von Krankenkassen Einzug in manchem Privathaushalt und genießt noch heute große Beliebtheit bei Sport und Bewegung, Therapie und Gesundheit, Freizeit und Spiel. Kaum ein Bewegungsgerät ist so vielseitig einsetzbar: Der Ball trainiert Gleichgewicht und Koordination, Körperwahrnehmung und -haltung, Entspannung, Flexibilität und Kraft.

→ Gymnastikmatten bieten Komfort und Schutz

Ob bei bewegungsintensiven Rücken- oder Yogaübungen oder einer entspannten Meditation – eine komfortable Gymnastikmatte ist unerlässlich. Eine hautfreundliche, weiche und geschmeidige Unterlage sorgt dafür, dass Gesäß und Hinterkopf angenehm aufliegen und Bewegungen gedämpft

werden. Neben einer hohen Halt- und Belastbarkeit ist es wichtig, dass der ganze Körper auf der Matte Platz findet. Sie sollte deshalb mindestens 58 cm breit und 120 cm lang sein. Ebenso wichtig ist eine leichte Handhabung beim Rollen oder Falten. Um Verletzungen zu vermeiden, sollte die Matte außerdem rutschfest sein. Während des Workouts hält eine Unterlage die vom Boden aufsteigende Kälte gut ab. Nach dem schweißtreibenden Training ist es wichtig, dass die Matte leicht zu reinigen ist. Idealerweise besitzt sie eine antibakterielle Beschichtung.

→ Bewegung im Becken mit luftgefüllten Balancekissen

Sitzen auf sogenannten Balancekissen (z. B. dem neuen Dynair Ballkissen) soll die kleinen Muskeln trainieren, die die Gelenke stabilisieren. Wichtig ist eine ausreichend große Stand- bzw. Sitzfläche der beweglichen Unterlage.



Eine Neuheit gibt es z. B. aus dem Hause ARTZT vitality: Der Gymnastikball Professional besteht aus flexton silpower, ein patentiertes Material, das für Platzsicherheit bei punktueller Beschädigung des Balls sorgen soll (erhältlich in 4 farbkodierten Durchmessern: 45 cm/gelb, 55 cm/rot, 65 cm/grün, 75 cm/blau).



Foto: LudWig ARTZT GmbH, Aktion Gesunder Rücken e. V.; 123rf/tagota

Foto: Trias Verlag/Georg Thieme Verlag KG

Leben mit Lipödem

„Oben Barbie, unten Monchichi“

Lesen Sie hier den Bericht einer betroffenen Frau, die über die Krankheit aufklären möchte.

„Bei mir wurde der Oberkörper einer schlanken Frau auf den Unterkörper einer Übergewichtigen gesteckt“, erklärt Isabel García. Die Kommunikationsexpertin aus Hamburg leidet seit Beginn der Pubertät am Lipödem, einer Fettverteilungsstörung, bei der sich Fettgewebe meist an den seitlichen Hüften, den Oberschenkeln oder den Armen ansammelt. Zu Beginn der Pubertät nimmt Isabel García etwa vier Kilo zu; jedoch ausschließlich an den Oberschenkeln. „Vorher war ich ein Strich in der Landschaft. Jetzt war ich ein Strich mit zwei Beulen“, berichtet die Autorin. Sie beginnt eine von vielen Diäten, nimmt ein ums andere Mal nicht ab, sondern zu. Trotz Sport werden ihre Beine nicht schlanker. Ihre Beine schmerzen, aber niemand kann ihr sagen, warum. Erst mit 27 erhält sie die Diagnose: Lipödem. Neben den Schmerzen ist es auch ihr äußeres Erscheinungsbild, das ihr zu schaffen macht: In ihrem Buch (s. Infokasten links) schildert sie ihre persönliche Geschichte und möchte über die Krankheit aufklären und informieren.

Isabel García fordert Betroffene auch dazu auf, nicht unüberlegt eine Fettabsaugung durchführen zu lassen. „Für viele scheint die Liposuktion der einzige Weg zu sein: ‚Dreimal absaugen, bitte‘, und hinterher ist alles gut.

Dem ist aber nicht so“, erklärt García ihren Standpunkt. Sie hat mit zahlreichen Experten und Betroffenen über das Fettabsaugen gesprochen und warnt: „Die Fettabsaugungen sind kein Spaziergang; man hat hinterher große Wunden unter der Haut, von denen sich der Körper oft nur langsam erholt.“ Außerdem ist das Lipödem durch die OP nicht verschwunden, so García. Sie findet, dass eine umfassende Aufklärung der Patientinnen dringend notwendig ist, denn sie müssen weiterhin auf ihre Ernährung achten und Sport treiben. „Die Operation ist keine Wunderpille, die auf einmal alles wegnimmt. Sie schrauben die Krankheit mit Glück um zehn oder 15 Jahre zurück. In den Fällen, in denen nichts anderes gegen die Schmerzen hilft, sollte die Fettabsaugung jedoch meiner Meinung nach Kassenleistung sein“, erklärt García.

Das Lipödem ist eine Fettverteilungsstörung, bei der sich Fettgewebe meist an den seitlichen Hüften, den Oberschenkeln oder den Armen ansammelt und Schmerzen verursacht. Kompressionsstrümpfe wirken schmerzlindernd und dem Fortschreiten der Erkrankung entgegen.

„Die Experten, die ich für mein Buch getroffen habe, raten von Diäten aufgrund des Jo-Jo-Effekts dringend ab“, so García. Starke Gewichtsschwankungen verschlimmern oft die Schmerzen.



Isabel García
Lipödem
Ich bin mehr als meine Beine
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2018
Buch: EUR [D]19,99 € [A]20,60
EPUB: EUR [D]15,99 € [A]15,99
ISBN Buch: 9783432107882
ISBN EPUB: 9783432107899

Wer sein Gewicht hält, Sport treibt und eine Kompressionsstrumpfhose trägt, kann den Schmerz in der Regel gut managen. Um die seelische Belastung aufzufangen, empfiehlt die Autorin, sich psychologische Hilfe zu suchen. Sie gibt aber auch Tipps zur mentalen Selbsthilfe:

„Es gab eine Zeit, da habe ich die Spiegel so aufgehängt, dass ich nur meinen Oberkörper sehen konnte. Oben herum Barbie und unten Monchichi. Ich wundere mich immer wieder, wie das zusammenpasst. Inzwischen weiß ich aber: Ich bin mehr als meine Beine. Ich übe mich darin, mir zu sagen: Das bin ich, das ist in Ordnung“, erklärt García.