



Die Rückenmuskulatur wird durch viel Sitzen und wenig Bewegung immer schwächer, sie kann die Wirbelsäule nicht mehr schützen.

Rückenschmerzen – oft liegt es an der Muskulatur

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Fast jeden hat es schon einmal im Rücken gezwickt. Kommt es zu einem Hexenschuss oder zu einem «Ischias», denken die meisten Menschen an einen «kaputten» Rücken. Doch die Ursache für Rückenschmerzen liegt meist in einer verkrampften Muskulatur und nicht etwa an einem Bandscheibenvorfall.

Herr Müller (Name von der Redaktion geändert) kommt mit akuten Rückenschmerzen in die Therapie, er geht ein wenig nach vorne gekrümmt, für seine dreissig Jahre keine normale Haltung. Er arbeitet im Büro einer Baufirma, ausnahmsweise hat er auf einer kleinen Baustelle ausgeholfen, beim Anheben eines schweren Balkens hat er sich «verhoben». Das Resultat: ein klassischer Hexenschuss, in der Fachsprache Lumbago genannt.

Unspezifische Rückenschmerzen

Die meisten Rückenprobleme, auch wenn sie Ausstrahlungen in die Beine verursachen, haben keine schwerwiegenden Ursachen. Man nennt sie in der Fachwelt «unspezifisch».

Nach dem Schmerz urteilend hat Herr Müller das Gefühl, dass irgendetwas im

Rücken kaputtgegangen ist. Aus Angst bewegt er sich nicht mehr und steht verkrampft da. Er hat sogar ausstrahlende Schmerzen ins Bein, daher veranlasst die Hausärztin zum Sichergehen eine Magnetresonanztomographie. Doch es ergeben sich keine Hinweise, dass ein Nerv abgedrückt ist. Schmerzauslösend ist allein seine Rückenmuskulatur.

Muskelschmerzen

Die Physiotherapeutin beruhigt daher den Patienten erst einmal und erklärt ihm, dass seine Rückenmuskulatur, in dem einen Moment der hohen Belastung, völlig überfordert war und sich zum Schutz verkrampft hat. Von daher beginnt die Therapie nun mit der Entkrampfung dieser Muskulatur. Die Physiotherapeutin setzt manuelle Techniken ein und zeigt dem Pa-

tienten auch sanfte Bewegungen, die er selber jederzeit wiederholen kann.

Was so einfach klingt, kostet viel Überwindung. Die meisten Menschen haben das Gefühl, sie müssten still halten und sich schonen. Sie haben Angst, dass der Schmerz wieder einschiesst, wenn sie sich bewegen. Tatsächlich kann die Muskulatur am Anfang, wenn sie bewegt wird, schmerzen. Je häufiger man sich bewegt, umso weniger schmerzt es jedoch. Heute beweisen Studien, dass Inaktivität sogar das Gegenteil bewirken kann. Die starre Haltung lässt einen immer mehr verkrampfen und schlimmstenfalls verstärkt sie sogar den Schmerz.

Deswegen wird empfohlen, den Rücken von Anfang an sanft zu bewegen und so der Verkrampfung entgegenzuwirken.

1



2



3



© Sabine Hürdler – Fotolia

Die Muskeln gezielt trainieren

Als zweiter Schritt werden die Rücken- und Bauchmuskeln trainiert, damit der ganze Rumpf stabiler wird. Denn oft liegt auch ein Muskelungleichgewicht vor. Das heisst, dass die Bauch- oder auch die Beckenbodenmuskeln zu schwach sind, alles hängt von den Rückenmuskeln ab. Trainiert man die tiefen Bauchmuskeln, bekommt die Wirbelsäule mehr Unterstützung.

Der Rücken liebt Bewegung

Personen, die sich ausreichend körperlich bewegen, leiden nur halb so oft an Rückenschmerzen wie Inaktive (6% gegenüber 15%). Wir sind von Natur aus auf Bewegung ausgelegt. Wird unser Körper bewegt, baut er Muskeln auf und ist bereit für Belastungen. Durch Training kann die Belastbarkeit weiter erhöht werden. Dagegen wird alles, was er nicht braucht, nur spärlich versorgt. Die Rückenmuskulatur

wird durch langes Sitzen und wenig Bewegung immer weniger belastbar. Kommt dann eine plötzliche starke Belastung, kann die Muskulatur nur mit maximaler Anspannung reagieren, was natürlich zu einem Krampf führen kann.

Herr Müller war früher im Judo aktiv und hat auf dem Bau gearbeitet. In den letzten Jahren jedoch sass er meist im Büro, und als junger Vater hat er auch keinen Sport mehr getrieben. Der Einsatz auf dem Bauplatz hat seinen Rücken völlig überfordert.

Eine starre Haltung und Schonung lässt einen immer mehr verkrampfen, dies kann den Schmerz sogar verstärken. Bewegt man sich jedoch sanft, nimmt der Schmerz ab.



© Adam Gregor – Fotolia

Auch Spitzensportler kann es treffen

Es gibt jedoch auch Rückenprobleme im Spitzensport. Auf den ersten Blick erstaunt dies, bewegen sich Sportlerinnen und Sportler doch so viel. Tatsächlich aber handelt es sich um das gleiche Problem. Die Muskulatur eines Spitzensportlers ist zwar besser trainiert als die eines Unsportlichen, aber auch sie kann bei Überlastung mit einem Krampf reagieren. Auch der Spitzensportler muss seine Rückenmuskulatur aufbauen, damit sie den hohen Belastungen, denen sie ausgesetzt wird, gewachsen ist.

Grundlos Rückenschmerzen?

Manchmal kommt es auch vor, dass bei allen Untersuchungen keine Ursache für den Rückenschmerz gefunden werden kann. Frau Heim (Name geändert) ist ein Beispiel dafür. Sie hat seit Wochen zunehmende Rückenschmerzen. Auf einer Beerdigung, bei der sie zuerst lange sitzen und danach lange stehen musste, begann ihr Rücken richtig stark zu schmerzen. Im Untersuch sind keine Auffälligkeiten an

Manuelle Therapie bei Rückenschmerzen, eine von verschiedenen Methoden der Physiotherapie.



© litregesundheit – Fotolia

Trainierte Rumpf- und Beinmuskeln helfen dem Rücken, Belastungen besser zu ertragen.

Eine kleine Auswahl vorbeugender Kraftübungen:

1. Bauchmuskulübung.
2. Das «Brüggli» stärkt Gesäss und Rücken.
3. Kniebeuge, Gesäss wie beim Absitzen weit nach hinten und unten bringen.

Etwas anstrengender:

4. Der «gestreckte Kniesitz».
5. Übung für die seitliche Rumpfmuskulatur.

Fragen Sie Ihre Physiotherapeutin oder Ihren Physiotherapeuten nach Übungen, die genau auf Sie zugeschnitten sind. Die Therapeutin überprüft auch, ob Sie die Übung richtig ausführen.



Sie möchten Ihre Rumpfmuskulatur gezielt trainieren?

Physiotherapeutinnen der Universitätsklinik Balgrist entwickelten dafür die «**Rumpfizirkel-App**». Erhältlich bei iTunes oder Google Play.

WAS SIND SPEZIFISCHE RÜCKENSCHMERZEN?

Die meisten Menschen leiden im Verlauf ihres Lebens irgendwann an Rückenschmerzen. Zirka 80 Prozent davon sind «unspezifisch», Muskeln, Faszien, Sehnen oder Bänder am Rücken schmerzen, häufig wegen Überlastung, einseitiger Bewegungsabläufe oder Bewegungsmangel.

Bei spezifischen Rückenschmerzen liegt eine Erkrankung der Wirbelsäule vor. Beispiele dafür sind etwa eine entzündliche Arthrose, ein Bandscheibenvorfall, der Nerven abdrückt, Osteoporose, eine rheumatische Erkrankung wie zum Beispiel Morbus Bechterew oder Wirbelgleiten. Es können auch Tumorkrankheiten, Knochenbrüche, Infektionen oder Erkrankungen der inneren Organe vorliegen.

Wie geht die Physiotherapeutin bei der Diagnose Rückenschmerzen vor?

Im Untersuchungsgespräch fragt die Physiotherapeutin nach der Entstehung und dem Verlauf der Rückenschmerzen, sie versucht möglichst viel über die Art und das Auftreten des Schmerzes herauszufinden, auch über die Aktivitäten des Patienten. Die körperliche Untersuchung gibt dann weiteren Aufschluss. Nach der Analyse der Resultate wird eine individuelle Therapie zusammengestellt. Sie kann unter anderem Behandlungen der Gelenke (Manuelle Therapie), der Muskeln und Faszien (Triggerpunkte, Entspannung, Dehnungen) beinhalten und die Koordination der kleinen Muskeln und der Bewegungsabläufe verbessern. Später kann Krafttraining hinzukommen. Wichtige Bestandteile können auch ergonomische Massnahmen (Arbeitsplatz), Entspannung und Verhaltensschulung (was mache ich bei Rückenschmerzen?) sein. Jeder Patient, jede Patientin ist anderes, bewegt anders, hat eine andere Krankheitsgeschichte. Deswegen ist auch bei gleicher Diagnose die Therapie immer individuell.

WANN IST BEI RÜCKENSCHMERZEN EIN ARZT AUFZUSUCHEN?

Viele Rückenschmerzen gehen nach einigen Tagen mit Selbstbehandlung vorüber. Hilfreich können Wärmepackungen, sanfte Übungen und bewusstes Entspannen sein. Dauern die Beschwerden an, sollte die Hausärztin oder der Hausarzt aufgesucht werden, damit schwere Erkrankungen ausgeschlossen werden können und die Schmerzen nicht chronisch werden. Bei folgenden Symptomen sollte man nicht abwarten:

- starke, anhaltende oder wiederkehrende Schmerzen
- grosse Bewegungseinschränkung, man kann sich zum Beispiel nicht mehr aufrichten
- Taubheitsgefühle, Kribbeln oder Kraftverlust in den Händen und Armen respektive den Beinen
- gleichzeitig auftretende Blasen- oder Darmstörungen
- unerklärlicher Gewichtsverlust
- damit einhergehendes Fieber

den Gelenken oder Nerven zu finden, und auch die Rückenmuskeln sind zwar etwas verspannt, lösen aber keine Schmerzen aus. Frau Heim hat es schliesslich am meisten geholfen, mit einer guten Freundin über den Todesfall zu reden.

Nicht nur die physiologisch-organische Ebene (Beweglichkeit, Kraft) kann Grund für Rückenschmerzen sein, auch die Ebene der Emotionen kann dazu beitragen. So können beispielsweise eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber körpereigenen Signalen, Stimmungsschwankungen oder katastrophisierende Vorstellungen ungünstig wirken. Man hat etwa das Gefühl, der Rücken sei komplett kaputt und man könne nie mehr aufrecht gehen, werde deswegen die Arbeit verlieren ...

Eine dritte Ursache kann im Verhalten gefunden werden. Gewisse Menschen schonen sich extrem, wenn sie Rückenschmerzen haben. Andere verlangen sich zu viel ab, halten überaktiv um jeden Preis durch. Beide Verhaltensweisen sind ungünstig.

Als letzte Ursache gilt ein sozialer Faktor. Stress und Probleme am Arbeitsplatz können sich auf die körperliche Ebene auswirken. Wer kennt nicht das Sprichwort «Es sitzt mir etwas im Nacken»? Es hat seine Berechtigung.



Mit einer halben Hocke und geradem Rücken heben schont den Rücken.

Stress kann auf den Rücken schlagen

Psychische Anspannung zeigt sich gerne in körperlichen Verspannungen. Das entsteht aus unserem unbewussten Verhalten heraus. Stress entstand in Urzeiten, wenn man einem Bären gegenüberstand. Als Antwort auf Stress schüttet der Körper unter anderem Adrenalin aus. Es bewirkt, dass der Herzschlag hochgeht, die Muskelspannung erhöht und die Verdauung unterdrückt wird. Der Körper ist bereit zum Kampf oder zur Flucht. Heute ist es eventuell der Chef, der bei uns eine Stressreaktion auslöst. Doch handfest kämpfen oder flüchten ist nicht mehr angebracht. Wenn man nach solchen Momenten die angestaute Spannung im Körper nicht wieder loswird, schlägt sie sich in Verspannungen und in der Folge in Schmerzen nieder. Am Abend eine Runde joggen zu gehen, kann diese innerliche Anspannung wieder lösen. Wer kein Ventil hat, wird früher oder später Probleme bekommen. Personen, die erkennen, was ihnen Stress verursacht, und aktiv etwas dagegen tun, bleiben gesünder. Stressbewältigung kann man auf unterschiedlichste Art und Weise angehen. Auch hier helfen ausreichend Bewegung, mentale Strategien (die in einer Psychotherapie gelernt werden können), Entspannungstechniken oder allenfalls eine Arbeitsplatzveränderung.

Wenn Sie alleine nicht weiterkommen, dann fragen Sie Ihre Physiotherapeutin oder Ihren Physiotherapeuten. In der Physiotherapie erhalten Sie ein individuelles Programm an Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie Verhaltensstrategien.



Alexa Oberson ist Physiotherapeutin FH und Journalistin aus Sursee LU.

Selbsthilfe bei Rückenschmerzen in Buchform

Das Buch «Mein Rücken-Coach» liefert neben vertieften Informationen zu Rückenschmerzen viele gute Übungen und Tipps.

Das Buch «Mein Rücken-Coach», vom Physiotherapeuten Michel Duran und der Journalistin Susanne Locker verfasst, bietet erste Selbsthilfe bei Rückenschmerzen. Es gibt gute und einfach verständliche Anweisungen, wie man sich bei akuten Schmerzen verhalten soll. Die pointierte Kernaussage lautet: «Wenn der Rücken schmerzt, ist Vorsicht geboten – und zwar vor übermässiger Schonung!» Lässt der Schmerz trotz richtigem Verhalten und sanften Übungen nicht nach, so empfiehlt es sich, die Hausärztin oder den Hausarzt zu konsultieren.

Wenn die Schmerzen nach einigen Tagen reduziert sind, so kann man mit der Lektüre fortfahren. Ein weiteres Kapitel zeigt nämlich auf, wie der Rücken trainiert werden kann. Es gibt Anleitung zu guten Übungen, die den Rücken und den ganzen Rumpf wieder stabiler machen. Je nach Trainingsstand sind sie zudem in verschiedene Niveaus aufgeteilt, sowohl Untrainierte wie auch sportlich Aktive finden so die richtige Übung. Dieser Teil des Buches ist mit vielen Bildern, praktischen Tipps und kurzen Erklärungen übersichtlich und schnell zu erfassen.

Zusätzlich bietet das Buch Online-Rückenübungsprogramme an, die man herunterladen und ausdrucken kann. Hängt man sie zu Hause auf, hat man eine Gedächtnisstütze fürs richtige Ausführen plus eine gute Erinnerung, dass man die Übungen auch regelmässig macht.



In den Buchabschnitten «Den Rücken verstehen» werden ausführlich verschiedenste Krankheitsbilder und auch Rückenschmerzen im Kindesalter thematisiert. Sogar Ausführungen über Krankenkassenabrechnungen sind zu finden. Wer sich für vertiefte medizinische Informationen zu Erkrankungen des Rückens interessiert, wird hier auf einen breiten Fundus stossen. Wer seinem Rücken einfach nur die angepasste «Bewegungsmedizin» zukommen lassen will, der ist mit den Übungskapiteln gut bedient.

Alexa Oberson

Michel Duran, Susanne Locker: Mein Rücken-Coach.
Starke Übungen für mehr Lebensqualität. Beobachter Edition 2015.
ISBN 978-3-85569-892-9. 34.90 Franken