

Hilfe, mein Rücken tut weh!

90 Prozent der Beschwerden können Sie selbst in den Griff bekommen

Wir sitzen meist viel und bewegen uns wenig, wackeln in gebückter Haltung im Garten oder belasten uns bei der Hausarbeit einseitig – und schon geht's los mit dem Rückenschmerz. Diese typischen Auslöser kennt wohl jeder. Hätten Sie aber gedacht, dass es auch eine ganz andere Ursache für die Beschwerden gibt, an die viele nicht denken – und die total unterschätzt wird? Die Rede ist von Stress!

Mit Entspannungsmethoden: Einfach mal loslassen

Dahinter steckt die verblüffende Erkenntnis: Wenn wir viel um die Ohren haben – einen vollen Terminplan oder auch Sorgen, führt der psychische Druck dazu, dass sich die Muskeln verspannen. Die Durchblutung des Gewebes wird verringert. Das wiederum fördert Entzündungen, die mitunter sehr schmerzhaft sind. Wer diese Ursache kennt, kann viel gezielter gegensteuern – und zwar mit Entspannungsmethoden. Gut geeignet sind etwa autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung (PMR). Das bestätigt auch der Or-

thopäde Dr. Martin Marianowicz aus München. Er rät: „Versuchen Sie, den Stress einfach loszulassen.“ Schon entspannen sich die Muskeln wieder... Und natürlich ist bei Rückenschmerzen durch Stress, aber auch durch Fehlbelastung, regelmäßige Bewegung nach wie vor einer der Top-Schmerzkiller. Gehen Sie am besten täglich eine Runde spazieren oder walken. Das lockert die Muskulatur. „Auch wandern oder Schwimmen sind gut für den Rücken“, so Dr. Marianowicz.



Den Garten hegen und pflegen? Für viele ein schönes Hobby, aber bitte dabei auf die Haltung achten. Beim Rasenmähen oder Gießen nicht so weit vorbeugen. Zwischendurch rasten, Muskeln ausgiebig dehnen!

Auf den Körper hören: Am besten hilft, was guttut

Selbst wenn das anfangs wehtut: „Wichtig ist, dass Sie keine Angst davor haben, sich zu bewegen“, so der Experte. Hier gilt: Hö-

ren Sie auf die Signale Ihres Körpers! Und ändern Sie auch Gewohnheiten, die Ihnen nicht guttun – sonst kommen die Beschwerden immer wieder zurück (Tipps siehe u.l.). Auch gezieltes Aufbautraining für die Muskeln ist sinnvoll, etwa mit Wirbelsäulengymnastik oder Pilates.

Eine Zahl, die Mut macht: 90 Prozent der Beschwerden können Sie mit solchen Maßnahmen selbst in den Griff bekommen. Und zwar ohne OP! „Viele Ärzte behandeln leider nicht mehr konservativ, sondern wollen gleich operieren. Denn chirurgische Eingriffe werden besser bezahlt“, warnt der

Experte. Auch ein Röntgenbild sei nicht nötig: „Die meisten Menschen mit chronischen Rückenproblemen haben keinen Befund, man sieht auf dem Röntgenbild nichts.“

Der Schmerztherapeut empfiehlt daher, zunächst abzuwarten und es auch mit Hausmitteln zu versuchen. Sein Tipp: „Machen Sie alles, was Ihnen guttut!“ Das kann z. B. ein Wärmepflaster sein, anderen wiederum hilft ein Kältereiz. Zum Arzt sollte man aber gehen, wenn Arme oder Beine kribbeln, taub werden oder ein Gefühl von Schwäche entsteht.



Bewegt man sich zu wenig, dann können Rückenschmerzen chronisch werden. Besser jeden Tag aktiv sein, oft zu Fuß gehen.

Kribbeln oder Schwäche? Dann ist der Arzt gefragt!

Eine genaue Ursachenforschung ist auch bei unerträglichen Schmerzen angezeigt. „Ein deutliches Zeichen dafür ist, dass herkömmliche Hilfsmittel dann nicht mehr ausreichen“, so der Orthopäde.

Angespannte Muskeln

Unser Körper besitzt etwa 600 Skelettmuskeln, die sich schmerzhaft verkrampfen oder verspannen können. Ist der Rücken betroffen, wirkt sich das auf den gesamten Körper aus. So können etwa auch Migräne, Atembeschwerden oder Taubheitsgefühle an verschiedenen Stellen des Rückens ihren Ursprung haben.

Halswirbelsäule

Ist der Nacken verhärtet oder gar steif, schmerzen häufig auch Kopf und Schulter. Schuld ist oft eine Fehlhaltung, kalte Zugluft, falsches Liegen oder zu viel Stress

Brustwirbelsäule

Eine erschwerte Atmung ist typisches Anzeichen einer verspannten Brustwirbelsäule. Achtung: Schmerzen und Atemnot können auch auf einen Infarkt hinweisen. Besser abklären lassen!

Rippenmuskulatur

Schmerzen beim Nach-oben-Strecken des Arms und Probleme beim Luftholen: Das könnte auf verhärtete Rippenmuskeln hinweisen. Sie sind wichtiger Teil des Atmungsapparats

Lendenwirbelsäule

Verspannungen im Bereich der Lendenwirbel entstehen u. a. durch zu viel Sitzen, wenig Bewegung oder eine einseitige Belastung. Hinter den Beschwerden könnte aber auch ein Bandscheibenvorfall stecken. Untersuchen lassen!



UNSER EXPERTE

Dr. med. Martin Marianowicz
Orthopäde,
Schmerztherapeut und
Sportmediziner
aus München

Warum kehrt der Schmerz trotz Behandlung immer wieder zurück?

Sie bewegen sich regelmäßig, gehen zum Yoga und lassen sich auch vom Physiotherapeuten durchkneten – doch kaum machen Sie ein paar Wochen Pause, sind die Beschwerden zurück... In diesem Fall sollten Sie Ihren Alltag unter die Lupe nehmen. Kann es sein, dass Ihre Matratze zu weich ist? Hier sollten Sie mal eine härtere probieren. Oder ist Ihre Handtasche zu schwer, der Henkel zu lang? Versuchen Sie, weniger mit sich herumzuschleppen und stellen Sie die Trageriemen optimal auf Ihre Armlänge ein. Sie lieben hochhackige Schuhe? Wechseln Sie dennoch öfter

zu Modellen mit niedrigeren und breiteren Absätzen. Die sehen auch gut aus und entlasten spürbar den Rücken. Übrigens können auch die Gelenke ihren Teil zu den Verspannungen beitragen, gerade im Fall einer schmerzhaften Arthrose. Hier können natürliche Mittel (z. B. Gelencium, Apotheke) lindern.



Fotos: AdobeStock (6), Daniel Schwart