

Vorwort

DEN RÜCKEN STÄRKEN

Wir schreiben das Jahr 2017. Eine Zeit, die in Science-Fiction-Romanen und Zukunftsfilmern des letzten Jahrhunderts nicht selten als eine des Wohlstands, der Sorglosigkeit, eines atemberaubenden technischen Fortschritts und einer totalen Gesundheit beschrieben wird. Raumschiffe, fliegende Autos, Frieden und Hightech-Medizin, die wie von Geisterhand Ganzkörper-scans und -therapien ermöglicht. So viel zu Buch- und Filmideen. Doch wo stehen wir 2017 wirklich?

Computer- und Kernspintomografie, Schmerz- und Mikrotherapie: Wir haben enorme medizinische Fortschritte gemacht. Schaut man aber genauer hin, auch viele schmerzhaft Rückschritte. Weil wir vergessen haben, wo wir herkommen. Weil wir vergessen haben, dass der Mensch, dieses Wunderwerk, für sehr viel mehr Bewegung geschaffen ist. Weil wir in unserer Leistungsgesellschaft verdrängen, dass Leistung auch sprichwörtlich auf die Nerven und Knochen gehen kann. Dass wir mehr sind als nur Kopf-Menschen oder Körper-Maschinen, die wie am Fließband arbeiten. Wir Menschen sind mehrdimensional, keine Maschinen. Ärzte und Therapeuten sind Gehilfen, keine Monteure. Wir haben vergessen, an uns zu denken. An die Rücksicht auf uns selbst,

wenn wir gesund und glücklich alt werden wollen. Stattdessen ist der Homo sapiens zum Gewohnheitstier geworden. Wir haben die Leiden unserer Zeit als unumstößlich akzeptiert: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit, Stress, Burn-out und nicht zu vergessen: Rückenleiden. Die Zahlen zum Thema Rücken erschrecken mich immer wieder: 9,1 Prozent der Krankheitstage in Deutschland (und damit trauriger Spitzenreiter) entstehen durch Rückenprobleme – Tendenz: steigend. So nachzulesen im Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2017.

In diesem Jahr feiert unser auf Rückenleiden spezialisiertes Institut in Bochum sein 20-jähriges Bestehen. Ein Grund zum Feiern, belegt es doch, dass mein Weg, den Rücken zu begreifen, hilft. Aber auch ein Grund zum Grübeln, weil die Nachfrage – trotz aller Appelle zur Vorbeugung – immer noch kontinuierlich wächst. Nach wie vor gibt es Millionen Betroffene in Deutschland. Nach wie vor sind die Wartezimmer und Operationssäle der Republik randvoll. Allein nach Bochum kommen jährlich Tausende Patienten in der Hoffnung auf Heilung. Und nach wie vor leiden der Einzelne und das gesamte Gesundheitssystem an „Rücken“. Weltweit!

Vorbeugung, Diagnostik, Selbst- und Akuthilfe sowie ein breites Therapie-spektrum zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde, zwischen Hightech und Psychosomatik: Dieses Buch möchte Wege und Möglichkeiten aufzeigen, Bewusstsein schaffen und handfeste Tipps geben. Für Vorsorge genauso wie für Therapie und Nachsorge. Zivilisationskrankheiten sind kein Schicksal und Schmerzen keine Krankheit, sondern ein Alarmsignal des Körpers. Schmerzen, besonders Rückenschmerzen, können depressiv machen und das soziale Umfeld belasten. Die Kinder von heute sollten nicht die Patienten von morgen werden. Und die Patienten von heute sollten keine Schmerzen (mehr) haben müssen. Deshalb dieses Rückenbuch. Ein Buch, das mehr sein möchte als Zukunftsmusik. Ein praktisches Nachschlagewerk, das uns den Rücken stärkt. Heute. Morgen. Nach wie vor.

Ihr

Friedrich Götz



EIN LEIDEN, VIELE URSACHEN

Wenn der Rücken nicht mehr mitmacht, leiden wir unter vielen Einschränkungen. Verletzungen, falsches Sitzen, Stress oder Muskelverspannungen – die Ursachensuche ist aufwendig, weil die Auslöser oft unklar sind.

Sicher ist: Wer Rückenschmerzen hat, der ist von Leid geplagt. Die Mobilität ist eingeschränkt, nahezu jede Bewegung tut weh. Lebensfreude geht verloren. Da ist man froh, wenn zunächst die Schmerzen verschwinden und endlich der Auslöser für den Schmerz gefunden wird. Aber: Was die genauen Ursachen für einen konkreten Rückenschmerz sind, das ist selbst Ärzten ziemlich oft noch ein Rätsel.

In unserer mittlerweile so fortschrittlichen Welt kann man sich das kaum vorstellen, es ist aber so: In rund 85 Prozent der Fälle können Ärzte bei Rückenschmerzen keine eindeutige Diagnose stellen. Obwohl unsere Untersuchungsmethoden immer raffinierter werden und wir viel mehr als früher von Schmerz verstehen, kommt die Medizin mit diesen sogenannten unspezifischen Rückenschmerzen nicht zufriedenstellend zurecht. Nur bei dem deutlich geringeren Teil der Beschwerden lässt sich eine genaue Diagnose treffen. Diese spezifischen Rückenschmerzen haben einen bestimmten körperlichen Auslöser wie etwa einen starken Verschleiß der Wirbelsäule, einen Bandscheibenvorfall, eine Skoliose (siehe Seite 104), Entzündungen oder auch Knochener-

krankungen wie Osteoporose, Tumoren oder Verletzungen.

EINE HERAUSFORDERUNG FÜR DIE MEDIZIN

Was eine Herausforderung für die Medizin bleibt, ist die große Gruppe der Rückenschmerzen, bei der der genaue Auslöser unklar ist. In vielen Fällen sind die Schmerzen nach wenigen Tagen oder Wochen auch von allein wieder verschwunden. Gut so. Schlecht hingegen: Wenn keine klare Diagnose möglich ist, kann auch keine Ursache, der Auslöser für die Schmerzen, behandelt werden. Die Therapie bleibt dann meist nur auf die Symptome bezogen. Dabei geht es um die Linderung von Schmerzen und um die Verbesserung der Beweglichkeit.

Das ist, auf den einzelnen Patienten bezogen, zwar zunächst einmal vorrangig: Er ist ja seine Schmerzen wieder los. Perspektivisch betrachtet, finde ich das aber immer noch unbefriedigend. Wenn die Ursache nicht behandelt wird, ist die nächste Schmerzattacke nur eine Frage der Zeit. 75 bis 90 Prozent der akuten Probleme verschwinden innerhalb von vier bis sechs Wochen. Trotzdem sollten die Betroffenen natürlich so

kurz wie möglich unter Schmerzen leiden. Deshalb ist es wichtig, früh zu klären, was sich hinter den Symptomen wirklich verbirgt.

WAS DEM RÜCKEN SCHADET

Rückenbeschwerden können die verschiedensten Ursachen haben: Das ewige Sitzen im Büro oder auf der Couch bekommt dem Rücken nicht. Wobei es kein „falsches Sitzen“ gibt, sondern vielmehr ein zu langes Sitzen in gleicher Position. Der Druck auf die Bandscheiben ist dabei dreimal so hoch wie im Liegen und um das Eineinhalbfache höher als im Stehen. Die Muskulatur wird schlaff und verkümmert. Beim Sitzen vor dem Bildschirm von Fernseher oder Computer wird besonders die Nackenmuskulatur verspannt. Das kann zu Kopfschmerzen und Rückenproblemen führen. Die Wirbelsäule ist für drei Bewegungsabläufe ausgerichtet: das Beugen und Strecken, die Rotation und die Neigung zu den Seiten. Sie ist nicht dafür gemacht, lange in festen Positionen zu verharren. Wenn beim Sitzen zudem die Rückenmuskulatur erschlafft, verliert die Wirbelsäule nicht nur an Beweglichkeit, sondern auch an Stabilität. Die Folge: Sie wird anfälliger für Verletzungen.

Ebenso schädlich für den Rücken ist die einseitige Belastung bei der Arbeit, sei es auf Baustellen, an der Kasse oder auf Pflegestationen. Menschen, die viel Handarbeit leisten, sind besonders gefährdet, vor allem solche, die am Fließband arbeiten und manuelle Tätigkeiten mit einseitigen Handreichungen kombinieren müssen, wie etwa die Kassiere-

rin oder Zahnarzthelferin. Dabei spielt die angewandte Muskelkraft weniger eine Rolle als die Art der Bewegung. Besonders schädlich für die Bandscheiben sind Arbeiten, die mit starken Vibrationen verbunden sind – zum Beispiel im Straßenbau oder im Führerstand eines schweren Fahrzeugs.

Und natürlich spielt auch die Bewegung eine entscheidende Rolle. Sowohl wenn sie fehlt und deshalb ein Grund für Rückenschmerzen ist, als auch, um mithilfe von Bewegung Probleme mit dem Rücken zu beseitigen. Viele Menschen werden, weil sie zu wenig Sport treiben und sich auch im Alltag zu wenig bewegen, zu schwer für ihre Wirbelsäulen. Sicher ist, dass größeres Körpergewicht die Wirbelsäule belastet, die Bandscheiben zusammendrückt und die Gelenke abnutzt. Statistisch gesehen, ist das Rückgrat von dickeren Menschen aber nicht kränker als das von Normalgewichtigen. Andere Faktoren wie der Zustand der Muskeln und der Trainingsgrad der Muskulatur spielen also eine wichtige Rolle für den Zustand der Wirbelsäule.

Der Rücken und das Alter

Auch das Alter fordert seinen Tribut: Die Wirbelsäule verändert sich im Laufe des Lebens, die Abnutzung der Wirbelsäule und Bandscheiben macht sich bemerkbar. Die Fähigkeit der Bandscheiben, Wasser aufzunehmen, sinkt. Die Gelenke nutzen sich ab. Das ist ein natürlicher Prozess, was aber noch lange nicht heißt, dass damit auch Rückenschmerzen einhergehen müssen. Allerdings müssen wir etwas dafür tun. Ohne Bewegung geht es nicht!

DAS NEUE VOLKSLEIDEN: HANDYNACKEN

Die Natur hat den Dauerblick aufs Smartphone für uns nicht vorgesehen. Denn dabei wirken sehr starke Kräfte ungünstig auf die Halswirbelsäule. Damit das nicht zu Beschwerden führt, sollten Sie ein paar Tipps beherzigen und das Handy öfter mal weglegen.

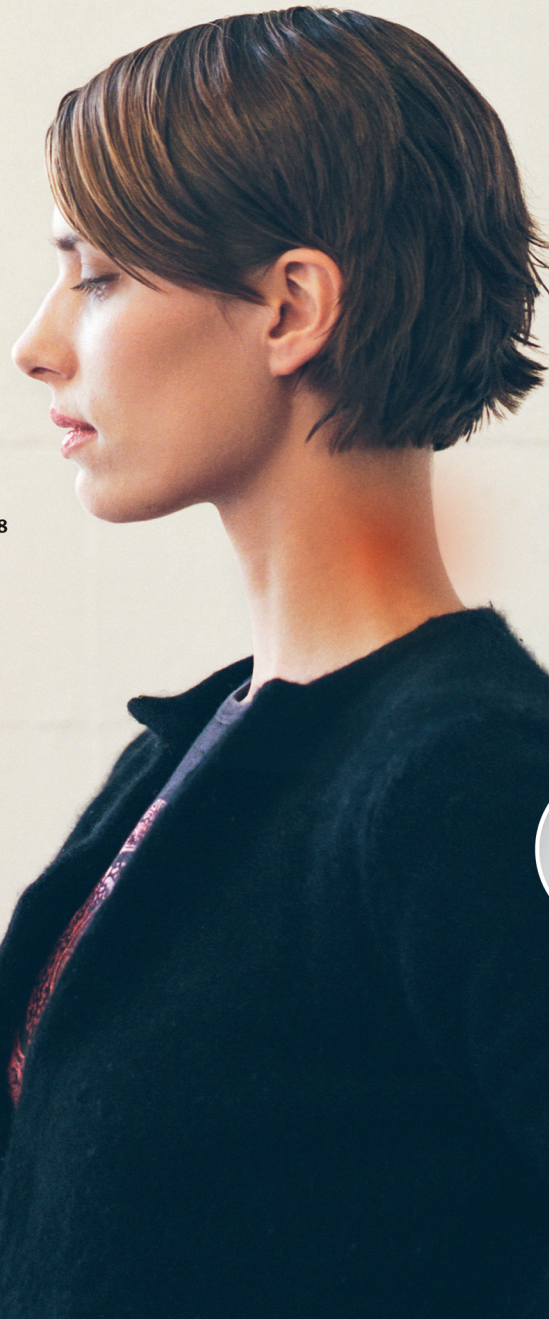
Der Blick aufs Smartphone

Handyfunktionen, die in Deutschland von 18- bis 25-Jährigen am Tag genutzt werden. Angaben in Minuten*



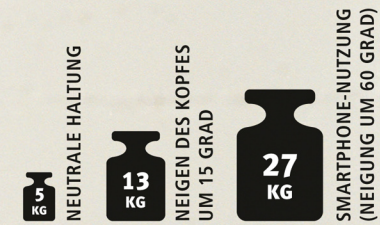
Etwa 4 Stunden am Tag

starren viele Nutzer auf ihr Smartphone oder Tablet.



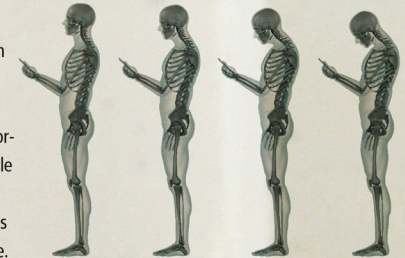
Enorme Kräfte

Wenn wir den Kopf neigen, beugt sich unsere Halswirbelsäule den Gesetzen der Mechanik. Je nachdem, wie groß der Winkel ist, wirken unterschiedliche Kräfte – beim Blick aufs Handy sind sie erheblich!



Nackenkiller Smartphone

Normalerweise hat die Halswirbelsäule eine Krümmung nach vorn. Beim Sitzen und erst recht bei der Benutzung von Tablets oder Smartphones kommt die normale Krümmung der Wirbelsäule immer mehr in eine Streckhaltung, schlimmstenfalls sogar in eine Kyphose.



Meine Tipps gegen Handynacken

- Nehmen Sie möglichst eine neutrale Haltung ein: also Smartphone hoch vors Gesicht heben, das Display auf einer Höhe mit den Augen.
- Senken Sie lieber die Augen als den Kopf und bringen Sie das Gerät näher vors Gesicht.
- Regelmäßig Pausen einlegen: Mehrere kurze Pausen sind sinnvoller als wenige lange.
- Machen Sie zwischendurch immer wieder Lockerungsübungen für die Schultern und den Hals.
 - Schauen Sie öfter mal in die Ferne, um die Augen- und Nackenmuskulatur zu lockern und zu trainieren.
 - Überprüfen und korrigieren Sie häufiger Ihre Haltung.

DER UMGANG MIT DEM SCHMERZ

Die unterschiedlichen Schmerztypen und welche Strategie hilft



Schmerzen sind Sinnesreize, die jeder unterschiedlich erlebt. Sie sind zwar in erster Linie ein körperliches Phänomen, doch die Schmerzempfindung ist ein Gefühl und hängt deshalb eng mit seelischen Zuständen zusammen. Besonders stark wird das Schmerzempfinden von Angstgefühlen beeinflusst. Dies hat einen biologischen Sinn: In Gefahrensituationen sind Schmerz und Angst gekoppelt. Starke Angst kann den Schmerzreiz unterdrücken, um schnell eine Abwehr oder Fluchtreaktion zu ermöglichen.

Der Umgang mit Schmerzen ist individuell – und ebenso die Reaktion darauf. Was Sie fühlen, denken und machen, wenn Sie Schmerzen haben, prägt auch die Art und Weise, wie Sie Schmerzen wahrnehmen und wie Sie die Vermeidung von Schmerzen auf emotionaler Ebene angehen. Im Folgenden habe ich sechs unterschiedliche Schmerztypen dargestellt, an einigen Stellen sicherlich etwas überspitzt. Mir kommt es dabei auf die verschiedenen Grundtypen an und – wichtiger noch – auf die Strategien, mit denen Sie Schmerzen angehen können. Sie werden sehen, dass der Umgang mit Schmerz individuell ist.

Typ I: „Bloß kein weiterer Schmerz!“

Nichts ist für ihn schlimmer als die Furcht vor neuem Schmerz. Also geht er ihm konsequent aus dem Weg, er „verbiegt“ sich regelrecht – im wahrsten Sinne des Wortes. Der Vermeider-Typ, wie er allgemein genannt wird, nimmt Schonhaltungen ein, die das Problem allerdings nicht beheben, sondern nur verlagern. Sie fügen dem Rücken neuen, möglicherweise noch schlimmeren Schaden zu. Je länger die Vermeider an ihrer Strategie festhalten, desto schlimmer trifft es sie längerfristig.

Mein Rat: Problemen aus dem Weg zu gehen, hilft schon im „richtigen Leben“ wenig, bei Rückenschmerzen schadet es erst recht. Durch einseitige Haltung kommt es zu neuen Belastungen des Rückens. Starre verstärkt die meisten Rückenleiden nur, ein Teufelskreis, den man nur schwer allein aufbricht. Für die Heilung ist Bewegung notwendig, nur so wird der Schmerzkreislauf aufgebrochen.

Typ II: „Ist schon nicht so schlimm“

Seinen Schmerz will er sich nicht anmerken lassen, er frisst ihn lieber in sich hinein. Vielleicht, weil er seine Umgebung damit nicht belasten will. Vielleicht, weil er glaubt, den Schmerz so besiegen zu können. Besser wird es durch diese Verhaltensweise nicht – es könnte daraus sogar eine Depression entstehen.

Mein Rat: Wer an Schmerzen leidet, sollte das nicht mit sich allein ausmachen, sondern sich anderen Menschen mitteilen. Das hat auch etwas damit zu tun, sich selbst über den Schmerz und die Folgen klar zu werden. Den Schmerz auf diese Weise anzunehmen, ist der erste Schritt zur Heilung.

Typ III: „Augen zu und durch“

Der Durchhalter reißt sich zusammen, er lässt sich so schnell durch nichts aus der Bahn werfen. Er bekämpft den Schmerz, allerdings mit Medikamenten. Über die Ursachen macht er sich kaum Gedanken, für ihn geht es darum, möglichst schmerzfrei durch den Tag zu kommen – dazu ist ihm jedes Mittel recht.

Mein Rat: Etwas gegen den Schmerz zu tun, ist eigentlich der richtige Ansatzpunkt, allerdings ist die Richtung eine falsche. Der Kampf gegen den Schmerz ist nur sinnvoll, wenn man sich mit den Ursachen auseinandersetzt und sie angeht. Denn: Schmerz ist ein Warnsignal unseres Körpers.

Typ IV: „Es wird immer schlimmer“

Für ihn gibt es nur ein Thema: den Rückenschmerz und seine Folgen. Er befürchtet, dass alles noch viel schlimmer kommen wird, dass sich hinter seinen Beschwerden eine noch viel größere Krankheit verbirgt. Damit macht er nicht nur seine Umgebung über Gebühr nervös, er steigert sich auch selbst in etwas hinein und verliert damit den Blick für mögliche Lösungen.

Mein Rat: Es spricht nichts dagegen, sensibel auf sich und seinen Körper zu achten – ganz im Gegenteil. Allerdings sollte das immer konstruktiv sein, immer darauf bedacht, eine Lösung für das Problem zu suchen. Wer sich vorab zu sehr mit negativen Gedanken belastet, hat es umso schwerer, sich auf den richtigen Weg zu machen.

Typ V: „Es ändert sich doch eh nichts mehr“

Er hat sich bereits damit abgefunden, dass er mit Rückenschmerzen leben muss. Die Hoffnung auf Heilung hat er bereits aufgegeben. Er ist oft krankgeschrieben und hat schon zahlreiche Therapieversuche erfolglos hinter sich. So dreht sich auch sein ganzes Leben nur noch um den Rückenschmerz. Das wirkt sich auch auf seine sozialen Beziehungen aus, sie leiden darunter.

Mein Rat: Resignieren ist keine Option. Natürlich entmutigen Therapien, die keine Wirkung erzielen haben. Vielleicht sollte das aber der Ausgangspunkt sein, um noch intensiver nach den Ursachen zu suchen, die sich hinter den Rückenschmerzen verbergen.

Typ VI: „Ich pack's an!“

Er nimmt seine Schmerzen als Warnsignal des Körpers wahr. Er findet sich nicht mit der Situation ab, sondern geht den Ursachen auf den Grund. Er betrachtet dabei nicht allein nur den Rücken, sondern die gesamte Lebensweise, die Umstände. Das macht er konsequent, aus eigenem Antrieb und mit dem festen Willen, sich von den Schmerzen zu verabschieden.

Mein Rat: Das ist der eindeutig richtige Weg, um sich langfristig von Rückenschmerzen zu verabschieden.

DIE HÄUFIGSTEN RÜCKENBESCHWERDEN

Der Rückenschmerz hat vielfältige Ursachen – das macht ihn so tückisch. Damit Sie selbst besser erkennen können, woher Ihre Schmerzen kommen und wie Sie Ihnen entgegenwirken können, sind auf den folgenden Seiten die häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen aufgeführt. Und ebenso Möglichkeiten, wie Sie selbst für Schmerzlinderung sorgen können – und wann Sie dringend einen Arzt aufsuchen sollten.

Muskelverspannungen

WIE ENTSTEHEN MUSKELVERSANNUNGEN?

Sie machen den größten Anteil an Rückenleiden aus: Verspannungen der Rückenmuskulatur sind Begleiter oder Auslöser der meisten Rückenbeschwerden. Gründe dafür gibt es viele: einseitige oder verkrampte Körperhaltungen, ungewohnte oder falsche Bewegungen, Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule und nicht zuletzt starke psychische Anspannung, um nur einige Beispiele zu nennen.

Hervorgerufen wird die Verspannung, wenn die vegetativen Nerven (das unbewusste Nervensystem), negativer Stress oder motorische Nerven, zum Beispiel bei chronischer Fehllhaltung, vermehrt Reize aussenden. Durch diesen erhöhten Muskeltonus wird der Stoffwechsel des Muskels gebremst. Das führt dazu, dass es zu Sauerstoffmangel kommt und die Durchblutung des Muskels gestört ist.

WIE MACHEN SIE SICH BEMERKBAR?

Der Muskel reagiert auf die Verspannungen mit Verhärtung und Schmerz. Eine Verspannung ist eine ungewollte, schmerzhafte Kontraktion eines Muskelteils oder eines ganzen Muskels. Die Schmerzen können leicht, aber auch stechend sein. Um dem Schmerz aus dem Weg zu gehen, nehmen Betroffene oft ungewohnte, vermeintlich schonende Körperhaltungen ein. Das lindert zunächst den Schmerz, aber durch diese unnatürlichen Bewegungsmuster kann es an anderen Stellen zu Verspannungen kommen. So gerät man leicht in einen Teufelskreis aus Schmerz, Verspannung, Fehllhaltung und erneutem Schmerz, der chronisch werden kann (siehe Seite 40).

Starke Muskelverhärtungen, sogenannte Myogelosen, und chronische Verspannungen können unter Umständen sogar das Schrumpfen von Muskelgewebe hervorrufen (Muskelatrophie). Myogelosen äußern sich durch knotenförmige und druckempfindliche Muskelverhärtungen.

WANN MUSS ICH ZUM ARZT?

Verschwinden die Rückenschmerzen nach sieben Tagen nicht wieder von selbst, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Der kann abklären, ob es sich um eine Verspannung oder um eine andere Erkrankung handelt.

WAS KANN ICH SELBST TUN?

Wichtigster Grundsatz bei Verspannungen: sich durch den Schmerz nicht zur Unbeweglichkeit zwingen lassen. Das hört sich nicht einfach an, ist aber sehr sinnvoll. Denn Angst kann die An- und Verspannung noch verstärken.

Meist verschwinden Rückenschmerzen, die auf Verspannungen beruhen, nach einigen Tagen wieder. Um zukünftigen Beschwerden vorzubeugen, sollten Sie nach den Ursachen forschen und dabei Körper und Psyche gleichermaßen berücksichtigen.

Hexenschuss

WIE ENTSTEHT EIN HEXENSCHUSS?

Beim Hexenschuss, den ganz plötzlich auftretenden Schmerzen in der Region der Lendenwirbelsäule, handelt es sich nicht um eine Krankheit, sondern vielmehr um die Symptome für andere körperliche Beschwerden. Die Ursachen für einen Hexenschuss – der Mediziner spricht von einer „Lumbalgie“ (lat. lumbus = Lende) – können sehr vielfältig sein: Falsches Heben, Kälte, eine Bandscheibenreizung oder auch Wirbelschiebungen und -blockaden führen dazu, dass sich die Muskulatur reflexartig

verkrampt und die in der Region der Lendenwirbelsäule besonders zahlreichen Nervenfasern gereizt werden. Manchmal bleiben sowohl Auslöser als auch Ursache rätselhaft.

Gerade dieses Leiden veranschaulicht eindrucksvoll das Zusammenspiel von Körper und Psyche. Denn es trifft besonders jene Menschen, die im Alltag ständig „die Zähne zusammenbeißen“, meinen, immer durchhalten zu müssen, und dabei stark angespannt sind. Sie werden häufiger von einer akuten Lumbalgie heimgesucht und auf diese Weise durch ihren Körper zum Innehalten gezwungen.

WIE MACHT ER SICH BEMERKBAR?

Die Reizung der Nerven macht sich akut in Form von Schmerzen bemerkbar. Aufgrund der starken Schmerzen verspannt sich meist die gesamte untere Rückenmuskulatur und die Betroffenen können sich oft nicht einmal mehr aufrichten. Die Beschwerden können bis in den Brustkorb bzw. bis in die Beine ausstrahlen. Häufig verstärken sich die Beschwerden beim Niesen, Husten oder tiefen Atmen.

WANN MUSS ICH ZUM ARZT?

Die besondere Stärke des Schmerzes, sein plötzliches Auftreten – meist ohne das Vorhandensein vorheriger Beschwerden – sowie das scheinbare Fehlen jeglicher Ursache verunsichert und verängstigt viele der Betroffenen. Sie entwickeln die äußerst verständliche Angst, es könne sich um etwas Ernstes handeln. Doch wie bei weniger starken Muskelverspannungen klingt auch der

SOS-SELBSTHILFE BEI AKUTEN SCHMERZEN

Wenn der Schmerz plötzlich zuschlägt, sollten Sie wissen, was zu tun ist. Wichtig ist erst einmal, dass Sie in einer schmerzfreien Position zur Ruhe kommen. Lesen Sie hier, was bei welchem Schmerz am besten wirkt.

Wenn sich plötzlich der Schmerz im Rücken bemerkbar macht und schon die geringste Bewegung den Körper zu lähmen scheint, gibt es eine gute und eine schlechte Nachricht. Die gute: In den allermeisten Fällen ist dies kein Vorzeichen auf ein dauerhaftes Leiden. 90 Prozent aller akuten Rückenschmerzen heilen innerhalb von vier bis sechs Wochen. Allerdings – und das ist die schlechte Nachricht: An den akut auftretenden Schmerzen ändert dies zunächst einmal nichts. Immerhin gibt es aber auch in diesen Momenten einige

Möglichkeiten, den Schmerz zu lindern. Ich möchte Ihnen auf den nachfolgenden Seiten einige Methoden zur Selbsthilfe für den Akutfall vorstellen, die sich besonders für die Anwendung zu Hause eignen. Ziel aller Soforthilfemaßnahmen ist es, dass Sie beweglich bleiben oder es möglichst rasch wieder werden.

LIEGEN ZUR ENTSPANNUNG

Manchmal sind die Schmerzen so stark, dass Bewegungen kaum noch möglich sind. Versuchen Sie in einem solchen Fall, in einer schmerzfreien Position zur Ruhe zu kommen. Die vorgeschlagenen Liegepositionen haben alle denselben Zweck: Sie mindern den Druck auf die Bandscheiben und entlasten Nerven und Knorpel in den Wirbelgelenken. Doch denken Sie bitte daran: Liegen ist zur Entlastung eine gute Sache, aber keine Dauerlösung.

Die Stufenlagerung

Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine feste Unterlage, legen Sie Ihre Unterschenkel je nach den Beschwerden auf eine Knierolle, einen Koffer, einen Schaumstoffwürfel (aus dem Sanitätshandel) oder alternativ auf die Sitz-

fläche eines Stuhls. Besonders gut entspannen können sich die Rückenmuskeln in der erhöhten Lagerung der Beine mit einem 90-Grad-Winkel in Hüft- und Kniegelenken. Der Bandscheibendruck wird dann minimiert und gleichmäßig verteilt.

Die Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken, unterstützen Sie Kopf und Halswirbelsäule mit einem zusammengerollten Handtuch. Die Knie werden mit einem zusammengerollten Kissen oder einer Knierolle unterlagert – so bildet sich kein Hohlkreuz und die Lendenwirbelsäule mit ihren angrenzenden Strukturen (Nerven, Muskeln) wird entlastet.

Die Seitenlage

Diese Position empfiehlt sich insbesondere, wenn Sie einseitige Rückenschmerzen haben. Legen Sie sich seitlich auf den Boden oder das Bett, die schmerzfreie Seite ist unten. Winkeln Sie Ihre Beine nun in Knien und Hüfte leicht an. Der Kopf ruht auf dem Unterarm oder auf einem flachen Kissen. Damit das obere Knie nicht nach innen fällt und es zu Verdrehungen der Wirbelsäule kommt, können Sie zur Unterstützung ein Kissen zwischen die Knie klemmen.

RICHTIGES ATMEN

Mit der richtigen Atemtechnik lassen sich akute Rückenschmerzen lindern, die verkrampfte Rückenmuskulatur wird dabei entspannt. Entspannung und Beruhigung stehen also im Vordergrund. Oder, andersherum ausgedrückt: Wer versucht, den Schmerz „wegzuhecheln“, sorgt dafür, dass sich der Körper noch mehr verspannt. Denn



schnelles Atmen mithilfe der Brustmuskulatur, wobei die Schultern nach oben gezogen werden, führt zu weiterer Anspannung und zu noch mehr Stress.

Alle gängigen asiatischen Bewegungslehren, ob Qigong, Tai-Chi oder Yoga, arbeiten mit Atemtechniken, die darauf beruhen, dass beim Atmen der Brustkorb möglichst ruhig bleibt und sich die Bauchdecke hebt und senkt. Atmen ist ein körperlicher Reflex und geschieht





IHR TRAINING FÜR ZU HAUSE

Jetzt geht's in die Praxis! Unsere Übungen zielen darauf ab, den Rücken zu stärken, die Mobilität der Wirbelsäule zu erhalten, Schmerzen zu vermeiden, das Risiko einer Verschlechterung zu verringern und Ihre Gesundheit zu unterstützen. Vor allem weisen die Übungen den Weg aus einem bewegungs- armem Alltag, wie ihn immer mehr Menschen haben. Erfahren Sie, worauf Sie achten müssen, damit Sie sich weder über- noch unterfordern. Es geht außerdem ums richtige Aufwärmen, um die Berechnung des Belastungspulses und um gezielte Übungen, die die meisten Fehlhaltungen ausgleichen. Der Übungsteil zeigt Ihnen, wie Sie mit Yoga zur Entspannung finden und wie Autofahrer Rückenschmerzen vermeiden. Neue Trainingseinheiten für die Faszien, deren Bedeutung lange unterschätzt wurde, runden das Grönemeyer-Rückenprogramm ab.

YOGA ZUM ENTSPANNEN

Yoga bedeutet, Körper, Geist und Atmung zu verbinden. Bewegungen mit meditativen Einheiten stärken und beruhigen.

Yoga wirkt sehr vielfältig. Es stärkt den gesamten Organismus und führt dazu, dass Sie ein besseres Körperbewusstsein entwickeln. Über den rein sportlichen Aspekt hinaus werden Sie feststellen, dass es Ihnen auf Dauer Kraft und Gelassenheit gibt. Es geht also nicht nur um Beweglichkeit, sondern auch um Entspannung und Beruhigung. Bewegung, kombiniert mit Atemübungen und meditativen Einheiten, stärkt beim Yoga den Körper und sorgt für Ruhe und Ausgeglichenheit. Deshalb empfehle ich Yoga nicht nur bei Rückenschmerzen, sondern grundsätzlich jedem, der etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun möchte. Die Übungen in diesem Buch sind natürlich nur ein kleiner Vorgeschmack auf das, was Sie mit Yoga langfristig erreichen können. Wenn Sie Gefallen daran finden, sollten Sie sich einen erfahrenen Yogalehrer suchen und mehr lernen. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

MEINE TOP-FIVE-ÜBUNGEN

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen fünf Übungen zeigen, bei denen Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun können. Verbessern Sie mit der Knie-Schenkel-Streckung die Durchblutung des unteren Rückens und des

gesamten Bauch-Becken-Bereichs. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, die Oberschenkel- und die Hüftmuskulatur in der Kriegerstellung, lockern Sie Verspannung im Schulterbereich mithilfe des Drehsitzes, stärken Sie Ihren Gleichgewichtssinn, indem Sie aufrecht stehen wie ein Baum, und strecken Sie Ihre Wirbelsäule wie eine Katze. Sie beugen damit Rückenbeschwerden vor und kommen gleichzeitig in einen Zustand entspannter Ruhe.

Mit Verspannungen besser umgehen

Yoga bietet darüber hinaus weitere Pluspunkte: Es stärkt den Hormonhaushalt, die Leistungsfähigkeit des Gehirns, die Konzentration und das Nervensystem. Es verbessert die Funktion von Herz und Lunge. Atem und Verdauung werden angeregt, die Muskulatur und der ganze Bewegungsapparat ausbalanciert. Auch beim Yoga gilt: Übertreiben Sie es nicht. „Mehr bringt auch mehr. Je härter ich trainiere, desto besser.“ Das ist ein Irrtum! Auch mit Yogaübungen müssen Sie vorsichtig starten. Gehen Sie behutsam bis an die Schmerz- oder Leistungsgrenze. Lockern Sie Verspannungen mit bewusstem Atmen. Wenn Sie alles richtig machen, darf Ihnen hinterher nichts wehtun.

YOGASITZ



GRUNDÜBUNG:

Sie sitzen mit aufrechtem Oberkörper auf dem Boden. Die Fußsohlen sind zusammengepresst, die Handinnenflächen berühren sich vor der Brust. Ziehen Sie nun Ihre Füße, soweit es Ihnen schmerzlos möglich ist, Richtung Gesäß und pressen die Fußsohlen zusammen. Ihre Handinnenflächen berühren sich vor Ihrer Brust. Nach 30 Sekunden lösen Sie die Spannung und atmen aus.



VARIANTE BEI RÜCKENBESCHWERDEN:

Sie sitzen zur Entlastung der Hüfte aufrecht auf einer ca. 30 cm hohen Sitzmöglichkeit, beispielsweise einem Hocker. Führen Sie die Übung wie oben beschrieben aus. Nach 30 Sekunden lösen Sie die Spannung und atmen aus.

Trainingseffekt:

verbessert die Durchblutung des unteren Rückens und des gesamten Bauch- und Beckenbereichs

DIE GRÖNEMEYER- WUNDERÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Hier möchte ich Ihnen persönlich eine Palette an Übungen vorstellen, die Sie ganz leicht in Ihren Alltag einbauen können. Für dieses Programm brauchen Sie kein Equipment und keinen Trainingsraum. Und vor allem: Leben Sie Ihr Leben mit Freude, vermeiden Sie Stress und denken Sie daran, wie schön es ist, jeden Tag selbst gestalten zu können!



1

Wunderbarer Start in den Tag

Atmen, dehnen, reckeln am Morgen: Vor allem, wenn Sie schlecht geschlafen haben, empfehle ich, nach dem Aufwachen erst mal tief zu atmen, mehrmals bewusst ein- und auszuatmen und sich zu reckeln und zu strecken. Das kann noch im Liegen im Bett geschehen, ist aber auch im Sitzen oder im Stehen möglich. Besonders empfehle ich tiefes Atmen, Reckeln und Dehnen im Stehen, möglichst sogar am geöffneten Fenster. Wir kommen über solche langsamen Bewegungen besser in Schwung und können den Tag aktiv beginnen. Diese Übungen sind besonders geeignet für Menschen, die schlecht schlafen und schwer aufwachen.



2

Die Wunderübung für jede Gelegenheit

Der Einbeinstand: Nutzen Sie jede Gelegenheit, um auf einem Bein zu stehen – beim Telefonieren, beim Kochen, beim Plaudern mit der Nachbarin, beim Warten auf Bahn oder Bus ... Heben Sie ein Bein leicht an und versuchen Sie, ruhig – möglichst ohne zu wackeln – auf dem anderen zu stehen. Das trainiert ganz nebenbei Ihre Koordinationsmuskulatur, und dies sehr effektiv. Der ganze Körper und vor allem Ihr Rücken werden es Ihnen danken! Es gibt dabei mehrere Varianten: Die einfachste ist, nur auf einem Fuß zu stehen. Die zweite, etwas schwierigere Version besteht darin, sich mit dem Standbein auf die Zehenspitzen zu stellen. Die dritte Variante ist die schwierigste, weil sie hohe Konzentration erfordert: auf Zehenspitzen stehen und dabei die Augen geschlossen halten. Bei der ersten Variante können Sie zusätzlich noch langsame Kniebeugen machen. Ein guter Zeitpunkt dafür ist beispielsweise das Zähneputzen! Drei Minuten sind optimal.



3

Wunderbar einfaches Bauchmuskeltraining

Bauchmuskeltraining im Sitzen: Im Bus, Zug oder Flugzeug, aber auch zwischendurch im Büro oder vor dem Fernseher zu Hause können Sie nebenbei Ihre Bauchmuskeln trainieren. Es geht ganz einfach im Sitzen: Sie winkeln ein Bein an und drücken mit der Hand des seitengleichen Arms etwa 8 Sekunden fest auf den Oberschenkel. Dann führen Sie die Übung mit dem anderen Bein und der anderen Hand aus. Optimal sind 8 Einheiten. Das Bauchmuskeltraining ist wichtig als Gegenpart zum Rückentraining, denn die Stabilität des Rückens hängt auch mit einer gut trainierten Bauchmuskulatur zusammen. Die Übung können Sie immer wieder ausführen, zum Beispiel auch, wenn Ihnen bei längeren Fahrten – etwa als Beifahrer im Auto oder als Fahrer während der Pause – langweilig ist ...

DER 5-MINUTEN-TEST: WIE FIT IST IHR RÜCKEN?

Ob der Rücken gesund ist, hängt von vielen Faktoren ab. Dieser Test hilft Ihnen, Ihrem Rücken näherzukommen und das Risiko von (drohenden) Problemen zu erkennen

Jeder Mensch kennt sich selbst am besten. Davon bin ich überzeugt, das erlebe ich täglich in meiner Praxis. Wer Rückenschmerzen hat (oder fürchtet), der sollte in sich gehen und sich selbst wahrnehmen. Achten Sie auf Ihre Gefühle, denn der Rücken ist ein fühlendes Organ. „Wie funktioniert denn Selbstwahrnehmung?“, fragen Sie jetzt vielleicht. Dazu geben ich Ihnen hier eine Übung:

Nehmen Sie sich selbst wahr

Legen Sie ein kleines Sofakissen auf den Boden und stellen Sie sich barfuß darauf. Fangen Sie im Stand ganz bequem an zu laufen. Nach wenigen Sekunden werden Sie Ihre Schultern fallen lassen. Der Körper wird warm, der Kopf frei. Achten Sie nun auf Ihre Gefühle. Spüren Sie in sich hinein: Sind Sie traurig, frustriert, nervös? Mit dieser Erkenntnis können Sie sich selbst betrachten, wie ein guter Arzt es tun würde. Das hilft Ihnen, ehrliche Antworten zu finden.

Wie fit sind Sie wirklich?

Es ist nicht nur eine Frage der Muskulatur, ob ein Rücken stark ist oder nicht. Auch erbliche Faktoren, das Gewicht, die Psyche und der negative Stresspegel wirken sich darauf aus. Umgekehrt bedeutet dies, dass man in vielen Lebensbereichen aktiv werden kann, um möglichst lange schmerzfrei durchs Leben zu gehen. Der Test zeigt Ihnen Ihr persönliches Rückenrisiko.

Das Alter

Je älter wir werden, desto mehr lässt die Elastizität von Muskeln, Knochen, Bändern und Bandscheiben nach.

Fakt ist: Pro Lebensjahrzehnt werden wir um etwa 10 Prozent unbeweglicher.

Lebensalter	Minuspunkte
21–30 Jahre	<input type="checkbox"/> 1
31–40 Jahre	<input type="checkbox"/> 2
41–50 Jahre	<input type="checkbox"/> 3
51–60 Jahre	<input type="checkbox"/> 5
61–70 Jahre	<input type="checkbox"/> 7
71 und älter	<input type="checkbox"/> 9



STRAUSS



AUSGANGSPOSITION:

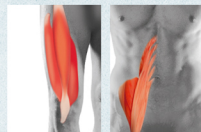
Sie stehen aufrecht vor einem Stuhl, sodass die Lehne seitlich links von Ihnen ist. Das linke Bein liegt mit dem Schienbein auf der Sitzfläche, der Fuß hängt neben der Sitzfläche herunter. Die Arme sind seitlich neben dem Körper nach unten gestreckt. Mit der linken Hand umfassen Sie die Stuhllehne.

BEWEGUNG:

Beugen Sie nun langsam das rechte Bein im Knie. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht, der Blick geht gerade nach vorn. Achten Sie darauf, dass die Hüfte gestreckt bleibt und Sie nicht ins Hohlkreuz fallen. Halten Sie die Dehnung 60 Sekunden. Dehnen Sie dann das andere Bein.

Trainingseffekt:

dehnt den Hüftbeuger und die vordere Oberschenkelmuskulatur zur Entlastung der Lendenwirbelsäule



IGEL



AUSGANGSPOSITION:

Sie liegen ausgestreckt auf dem Rücken. Winkeln Sie ein Bein an, umfassen Sie es unterhalb des Knies mit den Händen und ziehen Sie das Knie Richtung Brust.

BEWEGUNG:

Nehmen Sie nun das zweite Bein dazu. Gleichzeitig heben Sie den Kopf an, sodass auch das Kinn Richtung Brust geht. Halten Sie die Position 60 Sekunden und gehen Sie dann langsam zurück in die Ausgangsposition.

Trainingseffekt:

dehnt Po- und hintere Rumpfmuskulatur

