



Rückenschmerzen

Bewegung ist die beste Medizin

Bei den meisten Rückenschmerzen ist es sinnvoll, aktiv zu bleiben und sich zu bewegen. Denn so lassen sich die Schmerzen lindern und länger andauernde Beschwerden verhindern. Die Chiropraktorin hilft dabei, eine passende Trainingsart zu finden.

Rückenschmerzen zählen in der Schweiz mittlerweile zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden: Vier von fünf Erwachsenen leiden im Laufe ihres Lebens einmal oder wiederholt daran, auch Kinder sind zunehmend davon betroffen. Die meisten dieser Schmerzen – etwa 85 Prozent – sind harmlos und unspezifisch, das heisst, sie lassen sich keiner bestimmten Ursache zuordnen. «Zur Entstehung von Rückenschmerzen tragen meist mehrere verschiedene Faktoren bei, zum Beispiel eine schwache, verspannte Rumpfmuskulatur, Fehlbelastungen, Stress oder andere psychische Belastungen», sagt Chiropraktorin Dr. Beatrice Zaugg. Ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung von Rückenbeschwerden ist aber vor allem der Bewegungsmangel. «Zu wenig Bewegung kann die Muskulatur schwächen, längerfristig Schmerzen verstärken und auch andere gesundheitliche Probleme wie beispielsweise Diabetes oder Herz-Kreislauf-Beschwerden zur Folge haben», so die Chiropraktorin.

Schmerzen lindern mit Chiropraktik

Rückenschmerzen können im gesamten Rücken auftreten. Betroffene erleben die Schmerzen als ziehend, brennend oder stechend. Sie können sich auf den Rücken beschränken oder in die Schultern, die Arme, ins Gesäss und in die Beine ausstrahlen. Meistens sind sie harmlos, treten plötzlich auf und klingen innerhalb einiger Tage oder Wochen oft von selbst wieder ab. Doch sie können auch wiederkehren, chronisch werden und zu Einschränkungen führen. Bessern sich die Schmerzen nicht innerhalb von ein bis zwei Wochen, treten sie vermehrt auf oder sind sehr akut, kann ein Termin bei der Chiropraktorin hilfreich sein.

Sie untersucht die betroffene Person gründlich, allenfalls mithilfe bildgebender Diagnostik. «Diese Verfahren sind bei unspezifischen Rückenschmerzen allerdings oft wenig aussagekräftig, denn Bandscheibenvorfälle oder Abnützungen (Arthrose) an der Wirbelsäule müssen mit den empfundenen Rückenschmerzen nicht übereinstimmen; auf dem Röntgenbild sind zudem ab einem gewissen Alter häufig Abnutzungsercheinungen zu sehen, ohne dass der Patient, die Patientin Schmerzen empfindet und umgekehrt», sagt Dr. Zaugg. Wichtig ist aber, dass die Chiropraktorin eine – seltene – ernsthafte Ursache für die Beschwerden ausschliesst. Dazu

erfragt sie die Krankengeschichte und führt eine körperliche Untersuchung durch. «So können die Patienten sicher sein, dass es keinen Grund gibt, sich vor Bewegung zu fürchten.»

Nicht in Schonhaltung verfallen

Bei der chiropraktischen Behandlung von Rückenschmerzen steht das Lösen der Gelenkblockade im Zentrum, dann gehört auch die Beratung über rückenfreundliches Verhalten und die Empfehlung, wie sich mehr Bewegung in den Alltag integrieren lässt, dazu. Einerseits, um die Genesung zu beschleunigen, andererseits auch, um Rückfälle zu vermeiden. Wer unter Rückenbeschwerden leidet, hat häufig die Tendenz, sich zu schonen und ruhig zu verhalten. Doch gerade diese Schonhaltung kann erneute Verspannungen und Schmerzen hervorrufen. «Wer sich zurückzieht und auf Aktivitäten und Hobbys verzichtet, die eigentlich Spass und Freude machen, empfindet die Beschwerden als zusätzlich belastend», sagt Dr. Beatrice Zaugg und fährt fort: «Das Beste, was Menschen mit Rücken- oder Kreuzschmerzen tun können, ist, ihren normalen Alltagsaktivitäten nachzugehen, allenfalls dabei öfter Pausen einzulegen und sich von ihren Schmerzen nicht allzu sehr einschränken zu lassen.» Denn regelmässige körperliche Bewegung kann Schmer-

zen nachweislich lindern, auch wenn es oft schwerfällt, trotz Schmerzen aktiv zu bleiben. Bei stärkeren und hartnäckigeren Kreuzschmerzen ist eine gezielte und effektive medikamentöse Schmerzlinderung sinnvoll, damit die Betroffenen die Alltagsaktivitäten rasch wieder aufnehmen können. «Unsere gute Zusammenarbeit mit Hausärztinnen und -ärzten kommt da unseren Patientinnen und Patienten sehr zugute.»

«Manche Leute haben gar Angst sich zu bewegen und finden unzählige Ausreden, dies nicht zu tun. Sie fürchten, dass die Schmerzen ein Zeichen für Rückenverletzungen sind, doch genau dies schliessen wir ja in der chiropraktorischen Untersuchung aus», sagt die Chiropraktorin. Wer unter Rückenschmerzen leidet, sollte sich also bewegen, allerdings ohne es zu übertreiben, um den Rücken, die Gelenke und Muskeln nicht unnötig zu belasten. «Das heisst, die Gartenarbeit in Etappen erledigen, Pausen machen, vielleicht besser auf den Knien jäten statt vornübergebeugt, oder im Krafttraining schmerzzerzeugende Übungen auslassen oder etwas weniger Gewicht auflegen», so die Empfehlung.

Bewegung in den Alltag integrieren

Bewegung kann Rückenschmerzen zwar nicht völlig zum Verschwinden bringen, aber dazu beitragen, dass sie rascher abklingen. «Vor allem aber hilft regelmässige Bewegung dabei, die allgemeine Fitness, Beweglichkeit und somit auch die Freude am Leben zu steigern», lautet eine der Botschaften, die Dr. Beatrice Zaugg ihren Patientinnen und Patienten mit auf den Weg gibt. Denn nebst den Ratschlägen zu rückengerechtem Ver-

Rückentag für Kinder

Rund jedes vierte Kind leidet regelmässig an Rückenschmerzen. Am Samstag, 9. November 2019, untersuchen die Chiropraktorinnen und Chiropraktoren der Praxis Chiropraktik Seeland die Rücken von schulpflichtigen Kindern und Jugendlichen bis zum Erreichen des 16. Altersjahrs. Die Untersuchung umfasst eine chiropraktische Basiskontrolle ohne weiterführende diagnostische Massnahmen. Sie dauert maximal 20 Minuten. Eine Anmeldung ist notwendig.

halten im Alltag zeigt die Chiropraktorin verschiedene Übungen, die helfen, die Rumpfmuskulatur zu stärken. «Es ist wichtig, eine ausgeglichene Abwechslung zwischen Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen für die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur, Ausdauertraining sowie Dehnübungen zu schaffen, denn gerade das Dehnen geht gerne vergessen.»

Viele dieser Übungen können in den Alltag integriert werden, ebenso wie tägliche Bewegungseinheiten. «Im Alltag können wir viel verändern, zum Beispiel vermehrt zwischendurch aufstehen, ein Telefonat im Stehen erledigen, eine Busstation vorher aussteigen, die Treppe statt den Lift nehmen, beim Fernsehschauen einige Minuten lang Kraftübungen absolvieren. Denn auch für das Krafttraining muss man nicht unbedingt ein Fitnessabo lösen, mit einem Theraband und mit Sand gefüllten Pet-Flaschen kann man auch zu Hause die Muskulatur kräftigen.»

Herausfinden, was Freude bereitet

Was die Ausdauer anbelangt, so muss man sich auch in diesem Bereich nicht gleich an einen Marathon wagen. «Ein- bis zweimal in der Woche eine Stunde lang laufen oder flott gehen reicht

schon, auch Pilates, Tai-Chi oder Yoga können eine Möglichkeit sein – wichtig ist einfach, dass man verschiedene Sachen ausprobiert und herausfindet, was einem Spass macht, und dieses Training dann konsequent in den Alltag einbaut», sagt die Chiropraktorin, die ihren Patientinnen und Patienten unter anderem auch dabei hilft, eine für sie geeignete Trainingsart zu finden. Denn während sich manche Menschen lieber alleine fit halten, gelingt anderen ein regelmässiges Training besser, wenn sie einen Kurs besuchen und Übungen gemeinsam mit einem Coach absolvieren können. «Am Anfang ist sicher etwas Durchhaltevermögen gefragt und der Körper muss sich an die zusätzliche Bewegung gewöhnen. Das kann zu Beginn anstrengend sein und zu harmlosem Muskelkater oder manchmal auch zu einer vorübergehenden Verstärkung der Schmerzen führen, doch mit der Zeit sind die positiven Auswirkungen zu spüren.»

Die Auskunftsperson



Dr. Beatrice Zaugg
Chiropraktorin

Kontakt:

Chiropraktik Seeland
Johann-Verresius-Strasse 18, 2502 Biel
Tel. 032 322 65 30
info@chiropraktik-seeland.ch
www.chiropraktik-seeland.ch



Link zur Website
Chiropraktik
Seeland

Das hilft dem Rücken

Ergonomie am Arbeitsplatz: Wer während der Arbeit viel sitzt oder steht, kann seinem Rücken bereits mit regelmässigen Bewegungspausen viel Gutes tun.

«Dynamisch sitzen» lautet die Zauberformel: regelmässig aufstehen, sich ausgiebig strecken, drei bis vier Mal am Tag kurz die Beinmuskulatur dehnen (10–15 Sekunden), in der Mittagspause spazieren.

Rückenfreundliches Heben und Tragen: Egal, ob der Getränkekasten oder eine Einkaufstasche – bei schwereren Lasten ist ein wenig Know-how gefragt. Zum Aufheben eines Gegenstands geht man in die Hocke mit gespreizten Beinen (Grätsche) und hält den Rücken gerade. In der Grätsche steht man sicherer und stabiler. Für schwere Lasten werden beide Hände benutzt. Gegenstände trägt man nahe am Körper, der Rücken ist dabei aufrecht. Unbedingt Unterstützung in Anspruch nehmen, wenn man es alleine nicht schafft.