

Das Kreuz mit dem Kreuz

Sie wollen sich gerade bücken, da saust aus heiterem Himmel ein rasender Schmerz durch den Rücken. Ist nur der Bereich der Lenden betroffen, spricht man von «Hexenschuss», sitzt der Schmerz tiefer und strahlt auch bis ins Gesäss oder ins Bein aus, von «Ischias».

Hexenschuss und Ischias selbst sind keine eigentlichen Diagnosen. Hexenschuss steht ganz allgemein für Kreuzschmerz. Ischias für Kreuzschmerz mit Ausstrahlungsschmerzen ins Bein. Der Ischiasnerv (Nervus ischiadicus) ist der grösste Nerv des Körpers überhaupt. Er tritt zwischen dem 4. und 5. Lendenwirbel sowie dem 1. und 2. Kreuzbeinwirbel hervor. Von hier läuft er zwischen den Gesässmuskeln über das Bein bis zur Kniekehle, wo er sich in viele kleinere Nervenäste aufteilt, die bis zum Fuss hinunterreichen. Das erklärt auch, warum Ischiasschmerzen bis zu den Zehen ausstrahlen können. Im Normalfall hat der Nerv zwischen den Wirbeln genügend Platz und ist so geschützt. Wird er jedoch durch ein blockiertes Wirbelgelenk gereizt, entsteht eine Entzündung des Gelenkes und/oder des Nervs, was zu Kreuzschmerzen führt. Kommt eine Verletzung der Bandscheibe hinzu, können Ischiasschmerzen auftreten.

Bandscheiben als Auslöser Schuld an den Kreuzschmerzen sind häufig die Bandscheiben; insbesondere wenn Diskushernien mit im Spiel sind. Die Bandscheiben stellen die zentralen Elemente unserer Wirbelsäule dar. Zwischen den Wirbelkörpern liegend wirken sie als «Stossdämpfer» gegen Erschütterungen. Ohne die Bandscheiben könnten sich die Wirbelkörper nicht gegeneinander bewegen; wir wären steif und unbeweglich. Gefestigt wird die Wirbelsäule durch Bänder, bewegt durch Muskeln. Die Bandscheibe selbst besteht aus einem bindegewebeartigen Faserring, der den Kern umschliesst, welcher eine gallertartige Flüssigkeit enthält. Bereits ab dem 20. Lebensjahr verliert dieser Gallertkern an Flüssigkeit und Elastizität, der Abstand zwischen den Wirbeln vermindert sich. Durch den Alterungsprozess und körperliche Überbelastung kommt es zur Abnutzung der Bandscheibe, der Wirbel und der Gelenkflächen, was man Arthrose nennt. Die Muskulatur vermag diese Abnutzung zunächst noch auszugleichen. Wird die Über- und Fehlbelastung jedoch zu gross, kommt es zu einer Entzündung und den zuvor erwähnten Schmerzzuständen.

«Wirbelsäulenbewusst» leben Der Betroffene muss lernen, «wirbelsäulenbewusst» zu leben. Sitzen, Stehen, Bücken und Heben von Dingen müssen möglichst rückenschonend ausgeführt oder gar vermieden werden. Denn Überbelastungen können unter Umständen die Bandscheibe verletzen: Der Faserring, der den

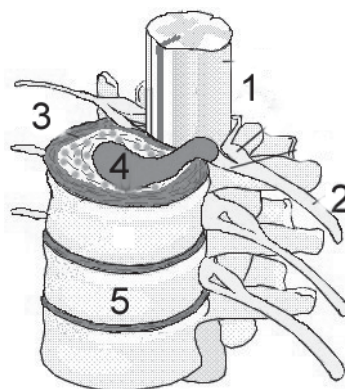
Der Autor:



Claude B. Supersaxo
Dr. der Chiropraktik

Praxis:

Chiropraktik Seeland,
Johann-Verresiusstrasse 18, 2502 Biel
Tel. 032 322 65 30
Fax 032 322 65 93
info@chiropraktik-seeland.ch
www.chiropraktik-seeland.ch



1: Rückenmark; 2: Spinalnerv; 3 + 4: Bandscheibe; 4: Gallertkern; 5: Wirbelkörper

Gallertkern umgibt, reisst, der «Stossdämpfer» (Bandscheibe) verschiebt sich und drückt auf die Nervenfasern. Dadurch kommt es neben unerträglichen lokalen Schmerzen zu Schmerzen im Bein und Fuss, die über den Ischiasnerv verbreitet werden. Im schlimmsten Fall tritt Flüssigkeit aus dem Kern aus, durchdringt die Risse im Faserring und unterbricht die Leitungsfunktion der Nerven, vergleichbar einem abgeknickten Wasserschlauch, aus dem kein Wasser mehr fließen kann. Wir sprechen hier von einer Diskushernie, die sogar Lähmungserscheinungen verursachen kann.

Richtiges Verhalten

Kreuzschmerzen werden Sie nicht von einem Tag auf den anderen wieder los. Sie kommen ja auch nicht von heute auf morgen.

Herr Dr. Supersaxo, was ist schlecht für unser Kreuz?

Dr. Claude B. Supersaxo: Grundsätzlich sind dauernde Fehl- und Überbelastungen der Wirbelsäule zu vermeiden: langes Verharren in derselben Position, monotone Bewegungsabläufe über längere Zeit, Schlageinwirkungen auf die Wirbelsäule, Bewegungsarmut. Letzteres führt zum «Einrosten», die Gelenke werden zu wenig bewegt, die Muskulatur erschlafft. Zusätzliche Faktoren sind vererbte Schwächen, Wachstumsstörungen, statische Probleme oder auch Unfälle. Unter all diesen Vorzeichen reicht dann oft ein falsches Bücken, eine rasche, abrupte oder ungewohnte Bewegung, um einen plötzlichen Kreuzschmerz auszulösen. Wichtig ist, dass wir uns der Kräfte bewusst werden, die durch alltägliche Verrichtungen auf die Wirbelsäule einwirken: Beim Anheben einer Last von 10 Kilo entsteht bei gebeugtem Rücken eine Krafteinwirkung auf die unterste Bandscheibe von 400 Kilo. Deshalb: Beim Aufnehmen von Lasten sollte man immer in die Knie gehen und den Rücken gerade halten.

Sie sprechen von Bewegungsarmut. Welche Sportarten sind geeignet?

Vor allem Sportarten ohne grosse Sprünge, starke Schläge und Verrenkungen. Empfehlenswert sind Nordic Walking, Radfahren, Langlauf und Gymnastik. Oder auch Schwimmen, wird auf die Brustlage verzichtet. Joga ohne Extremstellungen. Jogging, vorausgesetzt man eignet sich die richtige Lauftechnik an und trägt gutes Schuhwerk. Das Wichtigste ist eine regelmässige sanfte Bewegung, die der Betroffene mit Freude ausübt. Und auch die Nachtruhe spielt eine Rolle: Während des Tages verlieren die Bandscheiben an Flüssigkeit, dies als Folge des Druckes, der auf der Wirbelsäule lastet. Während der Nachtruhe wird dieser Flüssigkeitsverlust aber kompensiert. Deshalb liegt unsere Körpergrösse am Morgen auch um bis zu zwei Zentimeter höher als am Abend.

Was ist zu tun, wenn der Ischias Schmerz verursacht?

Empfinden wir den Schmerz als leicht, dumpf, als unangenehme Muskelverspannung, dann sollten wir uns hinlegen, die Beine anwinkeln und auf die betroffene Stelle Wärme auftragen. Tritt ein plötzlicher, akuter Schmerz auf, meist verbunden mit der sogenannten «Schonhaltung» (verkrümmte Körperhaltung), dann liegt eine Verletzung der Bandscheibe mit starker Entzündung vor und es sollte ein Chiropraktor oder Arzt konsultiert werden. Als erste Massnahme zu Hause können hier kalte Umschläge Linderung bringen.

Wie behandelt der Chiropraktor?

Zu Beginn wird der Patient befragt und sorgfältig untersucht, bei Bedarf auch mittels Röntgen- oder spezieller bildgebender Untersuchungen. Gestützt darauf erfolgt die Diagnose. Die Behandlung des Patienten setzt unmittelbar ein, es sei denn, er wird an den Spezialarzt überwiesen. Der Chiropraktor verabreicht keine Medikamente oder Spritzen, er arbeitet manuell, also mit seinen Händen. Er verfügt hierzu über mehrere Techniken, die er je nach Beschwerdebild und Patient anwendet. Grundsätzlich wird dabei das blockierte Gelenk mit einem feindosierten, präzisen, manuellen Impuls gelöst. Ziel der Behandlung ist es, das blockierte und dadurch in seiner Funktion gestörte Wirbelgelenk, sanft, möglichst schmerzfrei zu lösen, wodurch der Wirbel wieder seine normale Position einnimmt. So kann sich auch die Entzündung abbauen. In 80 Prozent aller Fälle ist der Patient mit wenigen Behandlungen innerhalb kurzer Zeit praktisch beschwerdefrei. Zur vollständigen Wiederherstellung sind einzelne weitere Behandlungen nötig, die sich über wenige Wochen erstrecken. ■

Tipps bei Kreuzschmerzen

- Bei plötzlichen Kreuzschmerzen Tätigkeit sofort abbrechen, die schmerzende Stelle ca. 5 Minuten mit Kälte behandeln und anschliessend den Chiropraktor aufsuchen
- Richtiges Heben: Gerader Rücken, gebeugte Knie
- Ruhen: In Rückenlage, Kissen unter Kniekehlen
- Schlafen: In Rückenlage, wie oben beschrieben oder in Seitenlage, mit angewinkelten Beinen und einem Kissen zwischen den Knien