



Rückenschmerzen

Handy weg, raus in die Natur

Rücken- oder Kopfschmerzen bei Heranwachsenden sind häufige Gründe für einen Besuch von Kindern und Jugendlichen beim Arzt oder in der Chiropraktik. Die Wirbelsäule ist in der Wachstumsphase besonders anfällig.

Die Wirbelsäule ist ein kompliziertes Konstrukt. 130 Wachstumsfugen müssen synchronisiert wachsen, um als Erwachsene eine gesunde Wirbelsäule zu haben. Während dem Wachstumsprozess steigert sich die Körpergrösse um circa 350 Prozent, das Körpergewicht erhöht sich etwa um das 20-Fache. Das ist eine grosse Belastung für die Wirbelsäule, zumal sich ihre Länge in dieser Zeit verdoppelt. Die Wirbelsäule wächst in Phasen: in den ersten fünf Lebensjahren besonders rasch, dann bis zur Pubertät relativ gleichmässig und langsam. In dieser Zeit wachsen vor allem die Arme und Beine, was zu komischen bis lustigen Proportionen – kurzer Körper, lange Beine und Arme – bei Kindern führt, aber selten zu Problemen mit der Wirbelsäule.

Mit Einsetzen der Pubertät (Menstruation und Stimmbruch) mit etwa elf Jahren bei Mädchen und 13 Jahren bei Buben kommt dann wieder ein Wachstumsschub. Das Restwachstum beträgt dann noch rund 15 Prozent. Vor allem in dieser letzten Phase des Wachstums ist die Wirbelsäule besonders empfindlich, und deren Entwicklung kann durch zahlreiche Einflüsse gestört werden.

Bewegung statt Rumsitzen

Der Bewegungsapparat ist dazu da, bewegt zu werden. Doch immer mehr Schulkinder und Jugendliche sind von Bewegungsarmut betroffen. Während Kleinkinder vor Energie und Aktivität nur so strotzen, herumtoben, herumtanzeln oder herumklettern, führen Schulkinder viele Tätigkeiten nur noch sitzend aus. Dazu kommt oft eine Ernährung mit einer hohen Nährstoffdichte: viel Zucker und ungesunde Fette. Bewegungsarmut und Übergewichtigkeit führen zu Fehlbelastung und lassen die wenig trainierten Muskeln schrumpfen, sodass sie ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen können. Ein Ausgleich dazu, nämlich Bewegung in der Freizeit, ist deshalb besonders wichtig. Abseits der Schule kommt den Eltern eine Vorbildfunktion zu: Wenn sie kein Interesse haben, in die Natur zu gehen, sich zu bewegen, dann werden es die Kinder ebenfalls kaum tun. Nach draussen zu gehen, um zu spielen, ist aber gerade in den ersten rund 20 Lebensjahren entscheidend für die Entwicklung: Spiel und Bewegung trainiert nicht nur die (Rücken-)Muskulatur, sondern auch die Motorik, die Koordination, Selbstsicherheit und Selbstkompetenz. Sport im Mass – zweimal

pro Woche – ist gut für den Rücken, im Verein fördert er ausserdem die soziale Kompetenz.

Ein neueres Problem sind die digitalen Medien: Die Nutzung von Laptops, Smartphones und ihren Apps sowie Nintendos führen nicht selten zu Haltungsschäden, die inzwischen sogar als «Appitis» und «Nintendinitis» bezeichnet werden. Auch hier gilt: Weg vom Handy, raus in die Natur. Wald und Wiese statt Instagram und Facebook. Nebst der Bewegung und dem Körpergewicht spielt auch die Genetik eine Rolle bei der Entwicklung von Wirbelsäulen-Problemen.

Die «Hexe» sucht auch Kinder heim

Die dauerhafte Fehlhaltung, aber auch Sportverletzungen oder wachstumsbedingte Probleme der Wirbelsäule, können zu Blockierungen und Fehlfunktionen der Wirbelgelenke führen. Diese wiederum lassen die umliegenden Muskeln verkrampfen und lösen Schmerzen im Rücken oder im Kopf aus. Spannungskopfschmerzen breiten sich aufgrund der Muskelverspannungen im Schulter- oder Nackenbereich helmartig über den Kopf aus. Gehen Schmerzen in Rücken oder Kopf auf eine falsche oder übermässige Belastung der Gelenke und Muskeln in der Wirbelsäule zurück und liegen Gelenkdysfunktionen vor, sprechen sie sehr gut auf eine chiropraktische Behandlung an. Dies gilt auch für einen «Hexenschuss» oder eine «Halskehre», die bei Kindern und Jugendlichen ebenfalls bereits verbreitet sind.

Wenn sich die Wirbelsäule verkrümmt

Auch bei oft gesehenen Wirbelsäulenverkrümmungen stehen die Chiropraktorinnen und Chiropraktoren den Kindern und Jugendlichen zur Seite. Zwei Krankheitsbilder stehen dabei im Vordergrund: der Morbus Scheuermann sowie die idiopathische Skoliose. Bei Ersterem kommt es bei Jugendlichen vornehmlich im Brustwirbelsäulenbereich zu einer Krümmung nach vorne. Man geht von einer Schwäche der wachsenden Wirbel aus, welche sich durch erhöhten Druck und kleinste Verletzungen in Keilwirbel verformen. Die Diagnose des Rundrückens kann praktisch von Auge gestellt werden. Auch ein schnelles Wachstum kann bei Mädchen und Jungen am Ende der

Pubertät zu einem vorübergehenden Haltungsverfall führen. Nach Reduktion der Wachstumsgeschwindigkeit korrigiert sich dies allerdings meistens wieder von alleine. Beim Scheuermann jedoch bleibt der Rundrücken auch nach Abschluss des Wachstums bestehen.

Der Begriff Skoliose ist ein Sammelbegriff für alle Krümmungen, die mit einer seitlichen Verbiegung der Wirbelsäule einhergehen. Am häufigsten treten die Skoliosen in der Pubertät, also in der empfindlichen Wachstumsphase der Wirbelsäule auf. Je nach Ausmass, Ausdehnung, Ursache, Geschlecht und Alter sind die Beschwerden und die Behandlungen sehr unterschiedlich. Bei Kindern und Jugendlichen ist die idiopathische Skoliose die häufigste. Idio-

Frühzeitige Behandlung von Kindern und Jugendlichen vermindert die Chronifizierung und Beschwerden im Erwachsenenalter.

pathisch steht für unbekanntes Ursache. Bei Kindern ist es äusserst wichtig, die Skoliose frühzeitig zu erkennen, regelmässig zu kontrollieren und allenfalls zu behandeln. Denn häufig stören die Skoliosen im jugendlichen Alter noch nicht, sondern führen erst später im Leben zu Beschwerden.

Therapeutische Begleitung

Chiropraktorinnen und Chiropraktoren können die betroffenen Kinder und Jugendlichen durch Mobilisation, Stabili-

sation und ergonomische Massnahmen therapeutisch begleiten. Bewegung, Sport und Rumpfstabilisation sind das A und O. Mit sanften gezielten Impulsen kann die Chiropraktik die Funktion der Wirbelgelenke normalisieren, die Muskeln lösen und entspannen, die Durchblutung und die Heilung des Gewebes verbessern. Dafür stehen spezielle Behandlungstische zur Verfügung, die Schmerzarmut bei der Behandlung garantieren und praktisch keine Risiken bergen.

Beratung gehört zur Behandlung

Prävention hat für Chiropraktorinnen und Chiropraktoren eine zentrale Bedeutung. Sie stehen den Kindern, Jugendlichen und Eltern mit Gesprächen beratend zur Seite, korrigieren so einerseits ungünstiges Freizeitverhalten und schlechte Arbeitsplatzhaltungen, geben aber auch Tipps zur Stressreduktion und zeigen Entspannungs- oder Muskelaufbau-Übungen. Bei Jugendlichen ist es wichtig, sie nicht zu etwas Ungeliebtem zu zwingen, sondern auf ihren Interessen aufzubauen, sie zu motivieren. Der Scheuermann und viele Skoliosen sind nicht heilbar. Sie bleiben ein Leben lang bestehen. Schmerzen, aber auch eine Verschlimmerung der Wirbelsäulenverkrümmung können mit der richtigen Therapie jedoch gelindert beziehungsweise aufgefangen werden. Ziel ist es, die Bewegung und Funktion des Rückens möglichst zu erhalten. Auch Rückenbeschwerden, die nicht auf eine Wirbelsäulenverkrümmung zurückzuführen sind, sondern auf Blockierungen der Gelenke und Muskelverspannungen, müssen ernst genommen werden. Frühzeitige Behandlung von Kindern und Jugendlichen vermindert die Chronifizierung und Beschwerden im Erwachsenenalter.



Die Auskunftsperson

Dr. Fiona Scherrer Rafter
Chiropraktorin

Kontakt:

Chiropraktik Seeland
Johann-Verresius-Str. 18, 2503 Biel
Tel. 032 322 65 30
info@chiropraktik-seeland.ch
www.chiropraktik-seeland.ch

Extra:
Link zur Website
Chiropraktik
Seeland

