

Mehr zum Thema Gesundheit auf www.tz-online.de/service/gesundheits

Münchener Professor erklärt, was bei Kreuzschmerzen wirklich hilft

Ein starker Rücken

Bei acht von zehn Patienten findet der Arzt keine definierte Ursache für die Schmerzen. Was ist die Ursache solcher Beschwerden?

Professor Dietmar Daichendt: Diese Schmerzen werden ganz häufig durch funktionelle Störungen der Muskeln aufgrund von Haltungsproblemen verursacht. Diese Ursachen erkennt man mit den üblichen bildgebenden Verfahren nicht.

Wo treten solche Rückenschmerzen am häufigsten auf?

Daichendt: Muskeln ziehen sich zusammen, dadurch wird ein Gelenk, z.B. das Wirbelgelenk, bewegt. Da ein einziger Muskel nicht über den ganzen Rücken ziehen kann, weil er sonst zu lang wäre, sind Muskeln funktionell verbunden. Dort wo Muskeln enden und neue beginnen, sprechen wir von einer funktionellen Umlenkstelle. Hier wird die Bewegungsinformation an die nächste Muskelgruppe weitergegeben. An diesen Umlenkstellen kommt es bei Haltungsproblemen typischerweise zu Beschwerden, da dort viele Schmerzsinneszellen in den Muskeln vorhanden sind. Auch die Spannung der Faszien, der flächigen Sehnen, spielt eine große Rolle. Problematisch sind die Bereiche, wo ein Wirbelsäulenabschnitt in den nächsten übergeht: also wo die Halswirbelsäule mit der Schädelbasis kommuniziert und wo sie in die Brustwirbelsäule übergeht, wo diese in die Lendenwirbelsäule und Letztere dann wiederum ins Kreuzbein übergeht.

Sie kommen schleichend oder stechend – vier von fünf Erwachsenen leiden regelmäßig unter Rückenschmerzen. Im Fokus der Medizin stehen meist die Knochen: Gibt es einen Bandscheibenvorfall, oder sind Nervenkanäle verengt? Wie können Hightech-Methoden die Wirbelsäule stützen? Doch bei acht von zehn Patienten kann keine Ursache der Beschwerden gefunden werden! Der jährliche

Wie äußern sich diese Beschwerden?

Daichendt: Das können stechende oder schleichende Schmerzen sein. Eine ungewohnte Bewegung kann für einen untrainierten Körper zu einer Zerrung und einem stechenden Schmerz führen. Folgen von Überlastung des Bewegungsapparates und auch Entzündungen äußern sich eher schleichend. Der Körper kann die Fehlhaltung eine gewisse Zeit kompensieren, doch wenn die Belastung andauert, entstehen Schmerzen.

Auch bei Stress schmerzt der Rücken. Warum?

Daichendt: Bei der Weitergabe der Informationen im Zusammenspiel der Nerven und Muskeln kommt es zu Fehlinformationen auf Rückenmarksebene und somit zu Blockierungen, zu einer Einschränkung des natürlichen Gelenkspiels. Ein trainierter Körper wandelt die Fehlinformationen in Impulse an die Muskeln um und behebt das Problem. Diese Fehlinformationen werden immer auch als Signal an unser Zwischenhirn geschickt.



tz-Interview mit Prof. Dietmar Daichendt
Allgemeinarzt und Osteopath

Dort filtert der Thalamus solche unwichtigen Botschaften aus, sie bleiben im Unbewussten. Die Blockierung ist zwar vorhanden, wir bemerken sie aber nicht. Der Thalamus ist unser Tor zum Bewusstsein. Sind wir gestresst, etwa durch Lärm, Zeitdruck oder durch Sorgen, ist der Thalamus überlastet, er kann die Fülle an Informationen nicht mehr bewäl-

Tag der Rückengesundheit am 15. März soll darauf aufmerksam machen, dass das Kreuz mit dem Kreuz kein Schicksal ist. Die tz sprach mit dem Münchener Professor Dr. Dietmar Daichendt über die Behandlung von Rückenpatienten, über eine Wunderpille, die er fast allen seinen Patienten verschreibt, und warum man seinen Rücken nicht ständig schonen muss.

SUSANNE STOCKMANN

tigen. Die Meldungen über die Blockierungen dringen ins Bewusstsein vor. Wir spüren Schmerz. Daher können auch Stress und psychische Probleme zu Rückenschmerzen führen. Allerdings nur, wenn der Rücken muskulär nicht ausreichend geschützt ist.

Was macht den Rücken stark?

Daichendt: Ich kenne ein Wundermittel. (Er lacht.) Regelmäßig angewendet, senkt es den Blutdruck, entlastet die Gelenke, stärkt die Ausdauer, das Wohlbefinden und regt die Verdauung an. Risiken und Nebenwirkungen: keine. Leider kann man die-

se Medizin nicht schlucken, sondern man muss sie tun: Es ist die Bewegung. Aber im Ernst: Noch in den 50er-Jahren liefen auch Stadtmenschen in München durchschnittlich fünf Kilometer am Tag, heute sind es noch 500 Meter. Muskeln, die nicht bewegt werden, baut der Körper ab. Es gibt Studien, wonach ältere Menschen 20 Prozent Muskelmasse verlieren, wenn sie nur eine Woche im Krankenhaus liegen. Unser ganzer Organismus ist auf Bewegung ausgerichtet. Viele Studien haben

zeigt, dass wenig Aktivität schon sehr viel bringt. Wenn andere Ursachen ausgeschlossen und akute Blockaden behoben sind, suche ich bei meinen Patienten nach halbtägigen Schwächen. Ich kann diese Schwächen allein nicht beseitigen, ich muss dafür sorgen, dass der Patient sie versteht und etwas unternimmt. Diese Gegenmaßnahmen liegen häufig im Bereich einer Trainingstherapie. ■ Professor Daichendt praktiziert in der Isar-Klinik in München, Telefon: 089/55 05 22 20



Muskeln wichtiger als Knochen

Der Dreh- und Angelpunkt unseres Rückgrats ist die Wirbelsäule, in der 24 Wirbel doppelt-förmig angeordnet sind und uns im aufrechten Gang halten. Doch wollen wir vom Fleck kommen, sind die Knochen hilflos: Sie brauchen dafür Muskeln. Es gibt einen Leitsatz, der lautet: Muskulatur gewinnt immer gegen Knochen. Gemeinsam bilden sie eine Einheit, die zusammen mit den Sehnen und Faszien (Gewebestrukturen) als Bewegungsapparat bezeichnet werden. Der Muskel hat die Aufgabe, diesen Bewegungsapparat in Schwung zu bringen. Jeder dynamische Aspekt unseres Lebens wird über die Muskeln und ihre Nerven gesteuert, und über die Knochen geleitet.

Foto: Vario-images

Tipps von Professor Daichendt

Zum Arzt gehen!

Wenn Rückenschmerzen länger als eine Woche bestehen und geeignete Bewegungsübungen keine Verbesserung oder sogar eine Verschlechterung bringen, sollte man zu seinem Hausarzt gehen.

Sich täglich mal lang machen!

Eine Morgengymnastik von fünf bis zehn Minuten heilt viele Dinge (siehe rechts). Zu Beginn sollte man sich recken und strecken: Das dehnt auch die sehr wichtigen Strukturen im Bindegewebe, die Faszien. Diese flächigen Fasern stehen derzeit im Fokus der Forschung, sie sind nicht nur wichtig für Halt und Festigkeit im Körper, sie enthalten viele Schmerzsinneszellen, sogar Immunzellen sind hier aktiv. Faszien transportieren Schadstoffe ab und sind wichtig für den Stoffwechsel. Wer dieses Gewebe regelmäßig dehnt, tut viel für sein Wohlbefinden.

Ruhig mal krumm sitzen!

Das gerade Sitzen und das rüchenschonende Heben kommen aus dem Rückenschulsystem, das für Bandscheibenerkrankte entwickelt wurde. Gesundes Sitzen und gesundes Tragen sind jedoch auch eine Frage des Wohlbefindens, und die wird maßgeblich vom Zustand der Muskeln bestimmt. Sind sie im guten Zustand, schadet krumm sitzen nicht.

Muskelschwächen erkennen!

Wer unter wiederkehrenden Beschwerden an gleicher Stelle leidet, für die der Facharzt keine Ursache findet, der hat höchstwahrscheinlich eine funktionelle Störung im Bereich des Sehnen-Muskel-Apparates. Hier hilft eine haltungsmedizinische Analyse beim Spezialisten.

Typische Haltungsfehler kennen!

Bei Männern: Männer mit Rückenschmerzen haben meist zu schwache Bauchmuskeln. Auch der typisch bayerische Bierbauch führt zu Rückenproblemen. Das Gewicht des Bauches verursacht einen massiven Zug von innen auf die Lendenwirbelsäule.

Bei Frauen: Viele arbeiten am Schreibtisch, häufig sitzen sie lange am Computer. Typische Beschwerden sind Schulter-Nacken-Probleme, die durch langes Sitzen am PC und In-den-Bildschirm-Schauen entstehen.



Ab und an mal strecken, das entspannt Foto: dpa

Kleine Gymnastik – große Wirkung

- Zu Beginn: recken und strecken
- Den unteren Rücken dehnen: Gerade durch langes Sitzen verspannen sich die Muskeln im Rücken und im Bauch. Diese Übung dehnt die Muskeln: Legen Sie sich auf den Rücken, breiten Sie die Arme aus. Stellen Sie die Beine auf. Lassen Sie die Knie nach rechts auf den Boden sinken, die Beine bleiben fest übereinander liegen. Der Kopf dreht nach links, also in die entgegengesetzte Richtung. Die Dehnung halten, in den gestreckten Bauch atmen. Schließlich langsam Kopf und Beine zur Mitte bringen und jeweils zur anderen Seite kippen. Zehnmal wiederholen
- Bauchmuskeln trainieren: Die Bauchmuskeln entlasten und stützen den unteren Rücken und sind unverzichtbar. Folgende Übung ist sehr sinnvoll: Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie die Beine an, stellen Sie die

Füße auf. Nun falten Sie die Hände und legen Ihren Hinterkopf in die Hände – das entlastet den Nackenbereich. Wichtig ist, dass die Ellenbogen nach außen zeigen. Spannen Sie nun Ihre Bauchmuskeln an und heben Sie Ihren Kopf vom Boden ab, zwischen Kinn und Brust sollte eine Faust passen. Nun heben Sie den Oberkörper an, ziehen ihn in Richtung Knie. Kurz halten, dann den Oberkörper wieder absenken, aber nicht hinlegen. Die Spannung im Bauch halten. Zehnmal wiederholen, pausieren, dann zehnmal wiederholen.

■ Blockaden lösen – eine isometrische Übung zum Schluss: Stützen sie sich auf Knie und Ellbogen ab, und drücken Sie das Kreuz nach oben (Katzenbuckel). Den Katzenbuckel zehn Sekunden halten. Anschließend fünf Sekunden entspannen. Zehnmal wiederholen.