

Wissenschaftliche Studien belegen, dass bereits zwei Mal 60 Minuten wöchentliches Muskeltraining ausreichen, um eine dauerhafte Schmerzreduktion und Vermehrung der Muskulatur zu bewirken. Heilgymnastik, also regelmäßige unter Aufsicht einer Physiotherapeutin erlernte Turnübungen, und die Rückenschule sind nach der vollständigen Abklärung und Ersttherapie durch den Arzt der einzige Weg, um einer neuerlichen Schmerzattacke aber auch weiteren neuen Problemen vorzubeugen.

Laut einer Umfrage hatten bis zu achtzig Prozent der erwachsenen Bevölkerung in den Industrieländern schon irgendwann einmal Probleme mit ihrer Wirbelsäule. Also beinahe vier von fünf Menschen haben mit Schmerzen im unteren Wirbelsäulenbereich zu tun gehabt. Die Vielfalt der Schmerzsymptome aber - von nächtlichen Kreuzweh bis zur Lähmung einer ganzen Extremität - stellen für den behandelnden Arzt eine große Herausforderung dar. Und dabei gleicht kaum ein Schmerzbild dem anderen.

Die Wirbelsäule besteht aus 7 Hals-, 12 Brust- und 5 Lendenwirbeln. Ihre Schwachpunkte liegen, wie oft auch in der Technik, an den jeweiligen Übergangsregionen (Hals-Brust, Brust-Lende, Lende-Kreuzbein) und Einzelverbindungen (Bandscheiben). Zur Stabilisierung stehen dem Menschen neben der kräftigen Rückenmuskulatur entlang der gesamten Wirbelsäule auch noch Bänder (von Wirbelkörper zu Wirbelkörper, teilweise auch mit dem Becken verbunden) zur Verfügung. Als elastische Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern fungieren die Bandscheiben, prall elastische, mit gelartiger Flüssigkeit gefüllte Pölster. Mit dem 30. bis 35. Lebensjahr beginnt der Mensch wieder kleiner zu werden, seine Bandscheiben werden durch Wasser- und Elastizitätsverlust dünner, es kommt zu Abnützungserscheinungen der Wirbelknochenoberflächen, Einbrüchen von Wirbeln bei Osteoporose, Knochenerker die die Wirbelkanten überragen, werden sichtbar und bisher glatte Gelenkflächen zeigen Furchen und Kratzer.

Manchmal unmerklich, meist aber mit nur geringen Beschwerden verbunden, gerät das bisher stabile System des "Achsenorgans" nach Jahren aus dem Gleichgewicht und steht nicht mehr im Lot. Im Körper übernehmen die anstrengende Aufgabe der Stützung der Wirbelsäule sowohl die Rückenmuskulatur als auch kräftige Bänder, die teilweise aufs äußerste überlastet werden. Da sich die Degeneration über Jahrzehnte hinziehen kann, bildet aber der Körper einen Zustand des labilen Gleichgewichtes aus. Der durch das Gehirn gesteuerte

Wirbelsäulen- training und Rückenschule

In Österreich werden jährlich fast acht Millionen Krankenstandstage gemeldet, die ausschließlich auf Erkrankungen des Bewegungsapparates zurückzuführen sind. Und davon sind rund 25 Prozent nur Wirbelsäulenprobleme.

erhöhte Muskeltonus "korrigiert" einstweilen die Fehlhaltung und Achsenabweichungen, Bänder müssen Muskelarbeit unterstützen. In wissenschaftlichen Studien wurde bewiesen, dass die Muskulatur des Rückens einen wesentlichen Einfluss auf die Schmerzentstehung im Wirbelsäulenbereich hat. Je schwächer die Stützfunktion der Muskel desto häufiger kommt es zu Problemen mit Wirbelgelenken und Bandscheiben.

Die Rückenschule

Bewegungsübungen für einen gesunden Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag werden häufig unter dem Begriff "Rückenschule" zusammengefasst. Dabei sollte bedacht werden, dass die klassische Rückenschule allein nicht zu einer dauerhaften Verbesserung von chronischen Rückenschmerzen führt. Der Grund dafür ist, dass Rückenschmerzen immer auch zentralen Steuerungsprozessen im Gehirn unterliegen. Das Gehirn hat, besonders bei länger anhaltenden, immer wiederkehrenden Rückenschmerzen längst gelernt, schon kleinste Bewegungen als Schmerzreiz zu empfinden. Dafür sorgt das Schmerzgedächtnis.

Es gibt mittlerweile umfassende aktuelle Leitlinien zu Behandlung chronischer Rückenschmerzen. Darin sind die Maßnahmen zur Rückenschule als ein wichtiger Bestandteil enthalten. Sie sind aber nie alleiniges Mittel gegen den Schmerz, sondern immer Teil eines umfassenden Behandlungskonzeptes von

nicht-medikamentösen und medikamentösen Maßnahmen. Nur Therapiepläne, die das Problem auf mehreren Ebenen angehen, führen zum Erfolg. Jeder Therapieplan muss außerdem individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt sein.

Das FPZ-Konzept

Eines dieser Trainingsprogramme ist das so genannte FPZ-Konzept des Funktions- und Präventionszentrums Köln. Es wurde von deutschen Ärzten und Sportwissenschaftlern entwickelt. Nach einer ärztlichen Unbedenklichkeitsuntersuchung (um etwaige Risiken zu minimieren) wird das Muskelkorsett auf speziell dafür entwickelten High-Tech-Geräten computerunterstützt analysiert.

Die Stärken und Schwächen des Rückens werden in einer Art „EKG des Rückens“ dargestellt. Danach kann basierend auf den Muskeldaten gesunder gleichaltriger Patienten ein persönlicher Trainingsplan erstellt werden - der 10 oder 24 Einheiten zu je einer Stunde Training zweimal wöchentlich umfasst. Am Ende der drei Monate zeigt ein neuerliches „Rückenkontroll EKG“ den Erfolg schwarz auf weiß. Durchgeführt wird dieses Programm im Wiener Wirbelsäulenstützpunkt, gegründet von Dr. Paul Köstler, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chi-





Dr. Paul Köstler,
Facharzt für Orthopädie
und orthopädische
Chirurgie in Wien,
Gründer des Wiener
Wirbelsäulenstützpunkt

urgie in Wien: „Unser Klientel ist bunt gemischt. Es trainieren sowohl Golf oder Basketballprofis, als auch bandscheibenoperierte Patienten. Der Hauptteil aber sind sicher Menschen, denen bewusst ist, dass sie im täglichen Leben zu wenig Bewegung machen/gemacht haben und dadurch entweder an wiederkehrenden Lumbalgien leiden oder bei denen bereits ein Prolaps diagnostiziert wurde oder sie haben bereits die erste Operation hinter sich.“

Diesen Menschen ist eines gemeinsam: Sie hatten mit herkömmlichen konservativen Therapieformen keinen oder zu wenig Erfolg und suchen ein Training, in dem Effektivität und Qualität großgeschrieben werden. Viele also schätzen die FPZ Therapie wegen des relativ geringen Zeitaufwandes bei gleichzeitig großer Wirkung. Wer hier trainieren möchte, muß sich vorher einer medizinischen Unbedenklichkeitsuntersuchung unterziehen. Die Gefahr, wie in einem Fitnesscenter irgendetwas übersehen zu haben das negative Folgen nach sich ziehen könnte, ist damit gebannt.

Chirotherapie

Oft wird einem Menschen mit Rückenproblemen geraten, einen Chiropraktiker aufzusuchen. Dr. Köstler: „Auf das direkte Wirbelsäulentraining bezogen spielt die Chirotherapie vor oder bei der FPZ Trainingstherapie nur eine untergeordnete Rolle. Manchmal ist es bei Wirbelgelenksblockierungen möglich diese vor dem FPZ-Trainingsprogramm von drei Monaten chirotherapeutisch zu öffnen und somit dem Trainierenden mehr Bewegungsspiel der einzelnen Wirbel geben zu können.“

Wichtiger aber ist ihre Rolle bei der Diagnostik in der medizinischen Voruntersuchung. Die chirotherapeutische Anamnese und Untersuchung ermöglicht oft verborgene Funktionsstörungen oder degenerative Schäden zu bewerten und somit - nach Rücksprache mit dem die Muskelanalyse durchführenden Trainer - dem Patienten den richtigen Weg zu einer erfolgreichen Therapie weisen zu können.

Aktiv Vorbeugen - jeden Tag

Was kann man nun im Alltag tun um seinen Rücken möglichst gesund zu erhalten? Dr. Köstler: „Da Probleme und Erkrankungen der Wirbelsäule so vielfältig sind und jeder

seine spezifischen Schwachstellen hat, ist ein Standardrezept kaum realistisch. Das Wichtigste ist sicher: Bleiben Sie in Bewegung, vermeiden Sie langes einseitiges, bewegungsloses Sitzen z.B. am PC, versuchen Sie Teile ihrer Arbeit auch im Stehen an einem Pult zu erledigen, verbessern Sie die Ergonomie des Arbeitsplatzes (PC, Sitzball, orthopädischer Stuhl, etc.), verzichten Sie auf Aufzüge oder bei kurzen Strecken auf einen fahrbaren Untersatz und bewegen Sie sich mehr und regelmäßig.“

Aber nicht jede Sportart ist rückenfreundlich: Rücken und deren Muskulatur sollten nicht einseitig belastet werden. Somit scheiden alle Rotationssportarten wie Tennis,

Golf, Squash, Windsurfen oder ähnliches für vorgeschädigte Wirbelsäulen aus. Unter die gesunden Sportarten (natürlich vom Zustand des restlichen Bewegungsapparates abhängig) fällt Nordic Walking, Schwimmen (Sorgfalt bei Halswirbelsäulen-Problemen: kein Brustschwimmen!) Radfahren, Eislaufen, Inlineskating, Reiten sowie alle anderen sportlichen Tätigkeiten, die ohne abrupte Kraftanwendungen ausgeübt werden können und keine Einseitigkeit der Muskulatur verursachen. „Grundsätzlich ist zu sagen: Haben Sie bei Ihrer Sportart wiederkehrende Schmerzen im Rücken/Kreuz, so stimmt etwas nicht. Eine Abklärung ist anzuraten“, erklärt Dr. Köstler abschließend. ■