

Die neue Rücken-Schule

Wenn's im Kreuz & Nacken sticht, ist guter Rat teuer. Der Orthopäde Paul Köstler weist den Weg zu einem schmerzfreien Rücken.

Vierundzwanzig Wirbelkörper, dazwischen dreiundzwanzig Bandscheiben als Stossdämpfer und von oben bis unten durchzogen von einem gebündeltem Nervenstrang, dem Rückenmarkskanal: es ist ein anatomisch-technisches Wunderwerk, das den Menschen zum aufrecht gehenden Homo sapiens macht. Und doch ist der Mensch hinsichtlich seiner Wirbelsäule eigentlich eine Fehlkonstruktion, wie der Wiener Orthopäde Dr. Paul Köstler anmerkt: „Der aufrechte Gang ist zwar ein evolutionär herausragendes Zeichen für uns Menschen, die Natur hätte uns aber ruhig noch ein paar 100.000 Jahre auf allen Vieren weiterlaufen lassen können.“

Denn seit der industriellen Revolution, seit uns Maschinen manuelle Arbeit ersparen und einen bequemen Transport ermöglichen, und erst recht durch das Computerzeitalter, ist der Mensch immer mehr zum „Sitzling“ geworden: 15 Jahre seines Lebens verbringt er heute in sitzender Position. Köstler fasst den typischen Tagesablauf eines „Büro-Hengstes“ treffenderweise so zusammen: Bett — Bad — Küche - Aufzug - Garage - Auto - Garage - Aufzug - Bürostuhl - Aufzug - Esstisch - Aufzug - Bürostuhl - Aufzug - Garage -Auto - Garage - Fernsehcouch -Bad-Bett. **PROBLEMZONE RÜCKEN.** Kein Wunder, dass Wirbelsäule und Rücken zur Problemzone Nummer eins des modernen die 85 Prozent der Gesamtbevölkerung haben mindestens einmal im Leben mit Rücken-« Problemen zu kämpfen“, weiß Orthopäde Köstler. Die Folgen sind rund acht Millionen Krankenstandstage in Österreich infolge Wirbelsäulenerkrankungen und jährliche Kosten die die Vier-Milliarden-Euro Grenze übersteigen. Doch bei 85 Prozent der Wirbelsäulenschmerzen ist keine wirkliche körperliche Störungsursache an Wirbeln oder Nerven diagnostizierbar - die Rückenschmerzen sind vor allem auf muskuläre Schwächen, aber auch auf psychische und/oder soziale Ursachen zurückzuführen. „Psychische Ursachen zeigen sich weder auf einem Röntgen- noch in einem Blutbild«, gibt Köstler zu bedenken. „Die Wirbelsäule mit ihren direkten Verbindungen zum Gehirn und zu inneren Organen ist der Hauptprojektionsort für psychosomatische, also von der Psyche auf den Körper abgeschobene Probleme.“

THERAPIE--WILDWUCHS. Aber wenn dem so ist, welche Art von Therapie ist dann die richtige? Wer in der Internet Suchmaschine Google „Rückenschmerz“ eingibt erhält nicht weniger als 754 000 deutschsprachige und gar 119 Millionen englische Seitenergebnisse. Köstler: Oft werden stark differenzierende Ansichten und Therapien angeboten. Für die Hunderttausenden Rückenkranken entsteht langsam, aber sicher ein teilweise unüberschaubares Angebot an „Therapien“ auf dem freien Markt.“

KURSBUCH RÜCKEN. Aus diesem Grund hat Dr. Paul Köstler sein „Kursbuch Rücken“ geschrieben, das am 10. Oktober auf den Markt kommt. Darin werden die häufigsten Wirbelsäulenerkrankungen und die möglichen Auslöser von Rückenschmerzen analysiert, klassische und alternative Heilmethoden beschrieben und in einem eigenen, bebilderten Praxisteil bewährte, einfache und mit geringem Aufwand durchzuführende Übungen für die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte präsentiert.

Laut Rückenspezialist Köstler bilden die 33 bis 55 Jahre alten Patienten die Hauptgruppe, die mit akuten Schmerzen die Ordination aufsuchen. Sie sind beruflich voll aktiv, sitzen viel und bewegen sich wenig. „Die Hauptursache für die Entstehung von Rückenproblemen liegt in der mangelnden Bewegung“, betont Köstler. Nur bei 20 Prozent der Bevölkerung steht regelmäßige Ausdauerbewegung, also zumindest 20 bis 30 Minuten Training mit erhöhter Pulsfrequenz, auf dem täglichen Trainingsplan.

WELCHE SPORTARTEN ZU EMPFEHLEN SIND. Was Rückenpatienten daher bedenken sollten: Nur Bewegung und Muskeltraining können ihnen aus ihrer Schmerzspirale heraushelfen und im Idealfall sogar eine altersbedingte Abnützung von Wirbeln und Bandscheiben lange hinauszögern. Viel Bewegung hilft auch, Stress und Spannungen abzubauen. Nur: Was soll man nun bei einem lädierten Rücken wirklich Gesundes tun? „Alle mit einer Verdrehung der Wirbelsäule verbundenen Sportarten können sich belastend auswirken“, warnt Köstler.

Grundsätzlich empfohlen werden können folgende Sportarten:): Eislaufen (bzw. Inlineskating), Radfahren (mit hohem Lenker), Reiten (kein Springreiten), Schwimmen (kein Brust- und Delfinschwimmen), Skilanglauf und Tanzen.

DER RÜCKEN BEIM SEX. Rückenpatienten fragen natürlich auch immer, was beim Sex „erlaubt“ ist. Köstler: „Insbesondere der Lendenwirbelsäule und dem Becken werden beim Sexualakt einiges an Beweglichkeit abverlangt. Biomechanisch-medizinisch gesehen sind die Bewegungen beim Akt durchwegs harmonischer und gleichmäßiger Natur, sodass diese Art der Tätigkeit im Großen und Ganzen medizinisch unbedenklich ist.“

Wer Vorschäden in der Lendenwirbelsäule hat oder nach einem akuten Ereignis im Rücken steht, sollte auf gewisse Bewegungen und Positionen beim Sex verzichten. Nämlich jene, die in eine extreme Endstellung führen (verdrehen oder zu stark beugen/strecken).

Auch die Halswirbelsäule wird in manchen Positionen stark belastet. Köstler: „Gut, wenn ein Polster zur Hand ist, der die Positionierung erleichtert“.

DER RÜCKEN IM BÜRO. Da Sitzen beruflich meist unausweichlich ist, sollten wir zumindest gut gestützte Sitzmöbel verwenden, die den Körper sehr viel weniger belasten. Ideal sind bewegliche, individuell einstellbare „dynamische Stühle“. Köstler: „Arbeiten Sie zwischendurch auch mit einem Stehpult oder einem höhenverstellbaren Schreibtisch.“ Der optimale Bewegungswechsel sollte 50 Prozent Sitzen, 25 Prozent Stehen und 25 Prozent Bewegung beinhalten. Ist dies nicht immer durchführbar, installieren Sie sich eine Weckuhr (als Gratis-PC Programm erhältlich) auf dem Desktop, die Sie alle 60 Minuten an eine Dehn-, Streck- und Bewegungspause erinnern soll.

RÜCKENGERECHTE PRODUKTE. Genauso wichtig wie rückenfreundliches Verhalten und körpergerechte Bewegungsabläufe sind die Gegenstände des täglichen Lebens: Sie sollten sich durch ergonomische Gestaltung den Bedürfnissen des den Bedürfnissen des Benutzers anpassen, nicht umgekehrt. Deshalb vergibt die „Aktion gesunder Rücken“ (AGR) ein Gütesiegel für rückerrechte Alltagsprodukte: Mit „AGR geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet werden ausschließlich Produkte, die ihre rückerrechte Konstruktion von einem unabhängigen Prüfungskomitee mit Experten aus Medizin und Wissenschaft unter Beweis gestellt haben. Die Mitarbeiter der Firma Reiter Betten & Vorhänge werden mittels Fernlehrgangs zum qualifizierten Fachberater geschult, um fachgerechte Beratung für einen gesunde, rückerrechten Schlaf bieten zu können.

FÜR EINEN BESCHWERDEFREIEN RÜCKEN hat Paul Köstler folgendes Stufenprogramm erstellt:

- Die erste Entscheidung auf Ihrem Weg sollte zunächst eine gründliche Abklärung Ihres Wirbelsäulenzustandes sein. Sprechen Sie mit ihrem Hausarzt darüber, er kann Ihnen den richtigen Facharzt empfehlen. Oder Sie hören sich im Bekanntenkreis um, schließlich ist Mundpropaganda oft ein gutes Zeichen für Qualität und Zufriedenheit.
- Planen Sie als Nächstes Ihre maßgeschneiderte Therapie mit dem Facharzt Ihres Vertrauens oder mit dem Ihnen empfohlenen Physiotherapeuten.
- Beginnen Sie, falls als notwendig erachtet, ein begleitendes Coaching oder eine Psychotherapie, um Stress und andere seelische Ursachen von Grund auf abzuklären.
- Erstellen Sie (mit einem Physiotherapeuten) einen Zeitplan zur Durchführung Ihrer Therapie und wie es danach weitergeht.