



von Andreas Lieschke und Roy Obermüller, Physiopark Regensburg



**Der Physiopark informiert, warum Rückenschmerz eine unausweichliche Tatsache im Leben ist, wie man aber mit nur 2 Übungen sein Rückenschmerzrisiko um 60% reduziert.**

### **Rückenschmerzen: von Natur aus gutartig.**

Rückenschmerz ist eine unausweichliche Tatsache in unserem Leben. Statistisch bekommt jeder zweite Mensch in Deutschland während seines Lebens ernsthafte Rückenschmerzen. Der sogenannte „unspezifische Rückenschmerz“ nimmt gegenüber dem spezifischen Rückenschmerz einen deutlich größeren Anteil ein. Spezifisch bedeutet, dass eine direkte Ursache der Beschwerden ausfindig gemacht werden kann, z. B. ein Bandscheibenvorfall, Verengungen im Nervenkanal oder Entzündungen. Bei unspezifischen Schmerzen ist es, auch durch modernste bildgebende Verfahren, nicht möglich, die Ursache der Schmerzen eindeutig zu bestimmen. Natürlich spielen Haltung und Bewegungsmangel, aber auch die genetische Disposition eine große Rolle.

### **Akut? Episodisch? Chronisch?**

Die meisten Patienten erleiden akute Schmerzen (ca. 80%), die aber zu 90% innerhalb einiger Tage bis wenigen Wochen wieder abklingen.

Je ernster Rückenschmerzen genommen werden, je mehr die Schmerzen in den Mittelpunkt des Lebens gestellt werden und je mehr Angst herrscht (z.B. vor Invalidität), desto eher chronifizieren Schmerzen, d.h. sie bleiben dauerhaft.

Dabei steht fest, dass die meisten Schmerzen nicht chronisch, sondern eher episodisch auftreten. D.h. Schmerzen kommen, aber Sie gehen auch wieder. Nur etwa 10% der Patienten werden tatsächlich chronische Rückenschmerzpatienten, das bedeutet, sie haben Beschwerden, die länger als 3 Monate unablässig auftreten. Diese besondere, aber kleine Gruppe, benötigt eine spezielle interdisziplinäre Therapie.

### **Prophylaxe gegenüber Schmerzeseitigung**

Bei akuten Rückenproblemen steht natürlich die Schmerzreduktion im Vordergrund. Da aber 90% der Beschwerden auch von alleine wieder vergehen, ist die Prophylaxe das Hauptziel. Das wichtigste Ziel ist, dass der Schmerz nicht wieder kommt! Der primäre Therapieansatz besteht darin, das Auftreten und die Intensität von Rückenschmerzen zu reduzieren!

### **Rückentraining**

Fast jedes Fitness-Studio hat eine eigene „Rückenstraße“. Mit Rumpferäten wird dabei in allen Ebenen mit teilweise viel Gewicht trainiert. Aber wo will man hin? Welche Intensitäten sind sinnvoll?

Nach wie vor gibt es keine einheitlichen Studienergebnisse hinsichtlich der Effizienz oder des Verletzungsrisikos eines oft teuren Gerätetrainings gegenüber einem gymnastischen Übungsprogramm.

Wissenschaftlich betrachtet, wird nur ca. 20% der maximalen Kraft bestimmter tiefer Rumpfmuskeln benötigt, um die Wirbelsäule zu stabilisieren. Für den Therapieerfolg ist es deswegen viel wichtiger, die richtigen Rumpfmuskeln auf die richtige Art zu trainieren, als alle Rumpfmuskeln gleichermaßen möglichst kräftig zu machen. Auch wird oft in den anatomisch falschen Ebenen trainiert. Die Lendenwirbelsäule kann z.B. nur 1° pro Wirbel (= 5° insgesamt) rotieren. Daher erscheinen große Rotationsbewegungen, mit hohem Gewicht nicht sinnvoll.





## Tiefe Rumpfmuskeln

Bei fast allen Rückenpatienten kann man einen Abbau der **tiefen** Rumpfmuskultur sehen.

Um diese Muskelgruppen wieder zu aktivieren sind einige Kriterien zu beachten:

Je langsamer und größer die Bewegung ausgeführt wird und je höher der Widerstand gewählt wird, desto mehr oberflächliche Muskel werden aktiviert. Höhere Effizienz für die wichtigen tiefen Rückenmuskeln werden durch schnelle, kurze Impulsbewegungen mit weniger Widerstand erreicht, wie eine Studie von Arokoski eindrücklich zeigt.

## Transfer in den Alltag

Aber selbst das beste Training nützt wenig, wenn die entscheidenden Muskeln im Alltag nicht aktiviert werden können. Die meisten Rückenpatienten müssen eine Art Voraktivierung erlernen, um bei problematischen Belastungen (z. B. Getränkekasten heben) rechtzeitig, **d.h. vorher**, die gestärkte Muskulatur anzuspannen. Mit dieser Strategie und den richtigen Übungen kann das Rückfall-Risiko deutlich reduzieren.

## Rückenschmerzen in Zahlen

- 69 Prozent der Bevölkerung schmerzt der Rücken gelegentlich
- 90 Prozent der Rückenschmerzen bessern sich innerhalb kurzer Zeit
- 10 Prozent der Rückenschmerzen chronifizieren
- 26 Prozent aller Krankheitstage gehen auf Muskel- und Skeletterkrankungen zurück, die meisten davon auf Rückenschmerzen
- schätzungsweise 20 bis 25 Milliarden Euro direkte und indirekte Kosten

Unser Physiogramm mit weiteren Informationen und einer Übungsanleitung können Sie auf unserer Internetseite [www.physiopark-regensburg.de](http://www.physiopark-regensburg.de) unter dem Menüpunkt „Infothek“ kostenlos herunterladen.

Unser achtseitiges Physiogramm zum Schwerpunktthema Bandscheibe können Sie bei uns für 3,- € (inkl. Versandkosten) bestellen.

