



Der Wassergehalt der Bandscheiben

70% aller Rückenschmerzen lassen sich keiner genauen Diagnose zuordnen. Dieser sogenannte „unspezifische Rückenschmerz“ kostet die deutsche Gesellschaft 50 Mrd. EUR im Jahr.

Eine Vielzahl von Behandlungsansätzen zeigt: der Goldene Standard ist noch nicht erreicht! Langsam kristallisieren sich aus der Vielzahl der Theorien jedoch Erkenntnisse heraus und das, was viele schon geahnt haben, bestätigt sich zunehmend: die Bandscheibe ist oft die Ursache.

Damit ist aber nicht der bekannte und berühmte Bandscheibenvorfall, bei dem ein Spinalnerv quetscht ist gemeint, sondern die Bandscheibe selbst steht als Schmerzquelle im Raum. Kleine Haarrisse, die auch auf modernen Untersuchungsaufnahmen nicht sichtbar sind, lassen die Bandscheibe undicht werden.



Erst wenn es bereits zu spät und die Bandscheibe „ausgelaufen“ ist, zeigen Röntgenbilder, dass der Raum zwischen den Wirbelkörpern enger geworden ist. Kernspin-Aufnahmen zeigen dann eine schwarze Bandscheibe.

Dies bestätigt auch eine neue Studie, in der verschiedene Trainingskonzepte und Therapieformen verglichen worden sind (McKenzie-Therapie, Kaltenborn, Maitland-Therapie).

Alle Techniken hatten bei unspezifischen Rückenschmerzen eine ähnliche Erfolgsrate. Interessant war aber die Tatsache, dass alle Patienten, bei denen eine Besserung der Beschwerden eingetreten war, einen deutlich besseren Wassergehalt in den Bandscheiben hatten. Dies belegte der Vergleich von Aufnahmen vor- und nach erfolgter Therapie.

Eine andere Studie zeigt, dass nach einem 3-wöchigen Trainingsprogramm die Patienten eine deutliche Schmerzreduktion erfahren hatten. Außerdem war im Durchschnitt eine Längenzunahme (Körpergröße im Sitzen, zur selben Tageszeit gemessen) von 7 mm nachweisbar.

Rumpfübungen an Großgeräten, hohe Gewichte und lange Hebel bewirken allerdings ein regelrechtes „Auspressen der Bandscheibe wie eine Zitrone“. Kleine, impulsartige Übungen, die auf die tiefen Rückenmuskeln abzielen, sind effizienter und schonen die Bandscheiben.

Resümee:

Die meisten Behandlungsansätze zielen also auf eine Regeneration der Bandscheibe und auf eine Rehydrierung ab. Durch gezieltes Bandscheibenmanagement, Dauertraktionen (s. o.) und gute Konditionierung der tiefen Rumpfmuskeln mit Schonung der Bandscheiben führt am ehesten zum Ziel.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website www.physiopark-regensburg.de unter „Infothek“ im Physiogramm LWS und persönlich bei uns in der Praxis.

