

Hilf Dir selbst!



Rückenschmerzen

www.rueckenschmerzen-uebungen.spannkraft-training.de
www.spannkraft-training.de

„Ich glaube, dass wir radikal umdenken müssen. Wir müssen aufhören, nach einer Krankheit zu suchen. Die meisten Menschen mit Rückenschmerzen haben keine Krankheit und auch keine großen Rückenschäden. Es geht eher darum, dass der Rücken nicht so funktioniert wie er sollte.“

Professor Gordon Waddell

Die Sichtweise der Schulmedizin

Die Schulmedizin diagnostiziert Rückenschmerzen mit Hilfe der modernen bildgebenden Verfahren. Die durch Röntgen, Kernspin- und Computertomographie nachweisbaren pathologischen Veränderungen der Körperstruktur (zum Beispiel Bandscheibenschäden, Arthrose, Skoliose und Spinalkanalstenose) werden als Ursache der Rückenschmerzen angesehen.

Obwohl das Phänomen Schmerz wissenschaftlich immer besser erforscht ist, die Untersuchungsmethoden immer raffinierter werden, immer präziser operiert werden kann und zahlreiche moderne Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen, konnte die Schulmedizin das Volksleiden Rückenschmerz bislang nicht besiegen. Ganz im Gegenteil hat die Verbreitung der Rückenschmerzen im Verlauf der letzten Jahrzehnte rasant zugenommen. Warum ?

Meiner Meinung nach versagt das schulmedizinische Erklärungsmodell der Rückenschmerzen in vielen Fällen. Die mittels der bildgebenden Verfahren nachweisbaren Veränderungen der Körperstruktur als Ursache bestehender Schmerzen anzusehen, ist eine ungesicherte Annahme. Körperliche Strukturveränderungen sind im Verlauf unseres Lebens völlig normal, nehmen mit dem Alter natürlicherweise zu und sind in der Regel nicht die Ursache von Rückenschmerzen. Erst die modernen bildgebenden Verfahren haben dazu geführt, die immer klarer sichtbaren degenerativen Veränderungen des Skelettsystems als Krankheit zu interpretieren.

Der schottische Orthopäde und Chirurg Professor Gordon Waddell, ein Vorreiter der neuen Sichtweise von Rückenschmerzen, sagte im Rahmen des ARTE Themenabends „Die neue Rückenmedizin“ (2007): "Wenn man zum Beispiel degenerative Veränderungen, also einfache Alterserscheinungen erkennt, zieht man automatisch den Schluss, dass sie mit den Rückenschmerzen etwas zu tun haben. Fakt jedoch ist: Wenn man MRT bei Menschen ohne Rückenschmerzen macht, dann sieht man genau das Gleiche. Verschleißerscheinungen liefern einen Hinweis auf das Alter des jeweiligen Menschen, sagen aber eigentlich nichts über seine Rückenschmerzen aus."

„Myofascial pain is the most common overlooked diagnosis in chronic pain.“ (Der Myofasziale Schmerz ist die am häufigsten übersehene Diagnose bei chronischem Schmerz.)

Professor David G. Simons

Die Rolle der Muskulatur

Die Muskulatur als primäre Ursache von Schmerzen und Funktionseinschränkungen im Bewegungsapparat wurde in der Schulmedizin lange Zeit vernachlässigt. Die beiden amerikanischen Forscher Dr. Janet Travell und Prof. David Simons untersuchten und beschrieben seit den 1940'er Jahren das Myofasziale Schmerzsyndrom. Hierbei handelt es sich um Schmerzen, die von einzelnen Muskeln oder Muskelgruppen und deren bindegewebigen Hüllen (Faszien) ausgehen.

Die wissenschaftlichen Untersuchungen von TRAVELL & SIMONS (2002) sowie zahlreicher weiterer Forscher (siehe in DEJUNG 2007) legen den Schluss nahe, dass der größte Teil der Rückenschmerzen von Myofaszialen Triggerpunkten ausgelöst wird. Die Triggerpunkte (Trigger: *engl.* Auslöser) sind tastbare Verhärtungsstellen in chronisch verspannten Muskeln. Sie werden als Schmerzursache meistens übersehen, da Myofasziale Triggerpunkte in der Regel nicht an der Stelle zu finden sind, wo der Schmerz sitzt. Von ihnen gehen charakteristische Übertragungsschmerzen aus, die in räumlich entfernte Körperbereiche ausstrahlen. Zudem lassen sich Triggerpunkte mit den modernen bildgebenden Verfahren nicht nachweisen.

Myofasziale Triggerpunkte und chronische Muskelverspannungen im Rücken können durch gezielte Auswahl und Kombination speziell entwickelter Körperübungen — wie sie in den Rückenschmerzen-Übungsprogrammen des Spannkraft-Trainings zusammengestellt sind — schrittweise abgebaut werden. Daraufhin lösen sich die Beschwerden häufig von selbst auf.

Literatur

DEJUNG, BEAT (2007) : Triggerpunkt-Therapie. Verlag Hans Huber

SCHMIDT, JÖRG H. (2008) : Spannkraft-Training. Kraftvoll leicht beweglich. Wie Sie mit Körperübungen Ihre Gesundheit und Fitness verbessern. Unveröffentlichtes Manuskript

TRAVELL, JANET G.; SIMONS, DAVID G. (1998, 2002) : Handbuch der Muskel-Triggerpunkte. Band 1 Obere Extremitäten, Kopf und Rumpf. Band 2 Untere Extremitäten. Urban & Fischer Verlag

WADDELL, GORDON (2004) : The Back Pain Revolution. Verlag Churchill Livingstone



Rückenschmerzen
Rückenschmerzen

www.rueckenschmerzen-uebungen.spannkraft-training.de
www.spannkraft-training.de