



## Die wunderbare Welt der Wirbelsäule

Gleich vorneweg: Sitzen bedeutet für unseren Rücken Galeeren-Strafarbeit. Warum das so ist, erklärte Dr. med. Kaspar Abele in seinem Vortrag beim Mutlanger Freundeskreis Naturheilkunde. Die Natur hat uns bestens ausgestattet um aufrecht zu gehen oder zu laufen. Doch heute sitzen wir tagsüber bei der Arbeit und danach geht es zum Entspannen auf den Sofa. Gift für unseren Rücken!

### Woher kommen Rückenschmerzen - was schmerzt tatsächlich?

Muskeln, Sehnen, Bänder, Nerven und die Wirbel selbst kommen als Ursachen in Frage. Ein guter Arzt befragt seinen Patienten ausführlich nach den genauen Symptomen und benützt seine Augen und seine Hände zur eingehenden Untersuchung. Dadurch wird so manches Röntgenbild überflüssig!

Muskelverspannungen stehen wohl an erster Stelle. Bei falscher Belastung verkrampfen vor allem die kleinen tieferliegenden Muskeln mit der Zeit. Manchmal reicht dann eine kleine Bewegung um das Fass zum Überlaufen zu bringen: ein Hexenschuss verhindert jede weitere Bewegung. Solch ein Hexenschuss ist immer ein Warnsignal; geht die Anspannung weiter, kommt es zu Schäden an der Wirbelsäule.

Bänder, Sehnen und Faszien machen unseren Körper beweglich und halten ihn zusammen. Im allgemeinen Sprachgebrauch werden Faszien als Bindegewebe bezeichnet. Es durchzieht den ganzen Körper, ähnlich einem elastischen Fischernetz und verbindet alle Körperstrukturen miteinander. Hier läuft der Prozess der Übersäuerung ab. Saures Bindegewebe schmerzt, Faszien verklumpen und die Gelenke können versteifen. Der Therapeut versucht dieses „Fischernetz“ wieder zu glätten. Und natürlich sollte man es erst gar nicht zu einer Übersäuerung kommen lassen! Bewegung und Ernährung seien hier als Stichworte genannt.

Dr. Abele ging danach auf die Wirbelsäule selbst ein. Schmerzen entstehen z.B. durch Fehlstellungen der Wirbel. Eine winzige Fehlstellung beispielsweise der Halswirbel kann zu einer verspannten Nackenmuskulatur und damit zu Kopfschmerzen führen. Auswirkungen auf Auge und Ohr sind denkbar. Ebenso ein veränderter Biss und somit eine völlig verspannte Kiefermuskulatur. Hier ist ein erfahrener Therapeut gefragt, der durch seine manuelle Behandlung die Wirbelsäule wieder ins Lot bringt.

Über sogenannte Nervenreflexbogen sind die Wirbel mit den inneren Organen verbunden. Jedem Wirbelsäulenabschnitt sind bestimmte Organe zugeordnet. Deshalb sollte man bei Organproblemen auch an die Wirbelsäule denken.

Der natürliche Alterungsprozess geht auch an den Wirbeln und Bandscheiben nicht spurlos vorbei. Im schlimmsten Fall quillt das Innere der Bandscheibe nach außen und verursacht starke, je nach Lage des Vorfalls, unerträgliche Schmerzen. Mit einer entsprechenden Therapie vergehen die Schmerzen nach ca. 6 Wochen. Treten Lähmungen auf, muss operiert werden.

Rückenschmerzen bei Osteoporose, Borreliose oder die sogenannte Schaufensterkrankheit, die durch eine Verengung des Spinalkanals verursacht wird, sprach Dr. Abele ebenfalls kurz an.



## **Was hilft?**

Im akuten Fall helfen Schmerzmittel, Wärme und (Bett-)Ruhe. Je nach Intensität und Dauer der Schmerzen ist man am besten in einem Ärzteteam aufgehoben, wo Untersuchungen und Behandlungen miteinander abgesprochen werden. Bei minderschweren Fällen versucht Dr. Abele mit Schröpfen und/oder Akkupunktur eine Linderung zu erzielen.

## **Vorbeugung**

Eine gute Matratze und das passende Kopfkissen sollten selbstverständlich sein.

Anspannung vermeiden - sie entsteht häufig durch seelischen Stress und existenzielle Not. Bei Wut, Ärger, Zorn, Frustration beißen wir die Zähne zusammen oder lassen den Kopf hängen. Wir müssen unsere emotionalen Probleme bewältigen um aufrecht durchs Leben zu gehen!

Vielleicht helfen uns dabei die verschiedenen Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga. Die beste Vorbeugung ist immer noch Bewegung, ob beim Nordic-Walking, mit Übungen im Fitnessstudio oder ganz einfach und günstig zu Hause, z.B. mit einem gebrauchten Tennisball den man flach auf dem Boden liegend unter den Rücken legt und die schmerzende Stelle durch Bewegung des Körpers massiert.