

Deutschland hat Rücken

Für viele Menschen sind Rückenschmerzen etwas ganz Normales, etwas das zum Leben dazugehört oder genetisch sogar mit in die Wiege gelegt wurde. Laut Studien sind 80-90 % der Schmerzen sogenannte unspezifische Schmerzen, d. h. für die klassische Schulmedizin nicht erklärbar. Schmerzgedächtnis und Psyche sind Worte, die damit oft in Verbindung gebracht werden.

Als Physiotherapeutin und Heilpraktikerin behandelte ich früher diese Schmerzpatienten mit einem gezielten Rücken- und Bauchmuskeltraining der manuellen Therapie, Mobilisation und Kräftigung. In der Regel wurden Patienten nicht schnell und vor Allem nicht nachhaltig schmerzfrei. Das änderte sich nach meiner Liebscher und Bracht Schmerztherapieausbildung. Der Ansatz der ganzheitlichen L&B Schmerzspezialisten beruht auf der Erkenntnis, dass meist unser alltägliches Bewegungs- oder Sportprofil und die damit verbundenen einseitigen Gelenkbewegungen für gelegentliche oder permanente Schmerzzustände im Rückenbereich verantwortlich sind.

Ein Kreuz mit dem Kreuz

Wir haben eine genetische Grundausstattung eines Jägers und Sammlers und sind selbst der verantwortlicher Baumeister der Muskeln und Faszien. Nutzen wir weniger als von der Natur vorgesehen die Gelenkbewegungen aus, so bleibt dies nicht ohne Konsequenzen. All das, was wir selten nutzen verschleißt oder rostet ein. Auf den Körper projiziert heißt das: Es entwickeln sich Verkürzungen und Unnachgiebigkeiten. Jeder Knorpel und jede Bandscheibe werden über Druck und Zug ernährt. Ist dieser Druck zu einseitig, dann findet eine schlechtere Durchblutung und damit eine ungenügende Versorgung der Bandscheiben

statt. Faszien stellen sich auf Kürze ein, verfilzen und das Gewebe wird zunehmend unflexibler. Es können „Kreuzschmerzen“ entstehen, denn unser Körper ist für Bewegung, nicht aber für dauerhaftes Sitzen gemacht.

Wie konnte es soweit kommen?

Im Sitzen oder Stehen bauen sich im vorderen Bereich Zugkräfte und Starrheit auf. Den nach vorne arbeitenden Kräften wirkt der Körper mit Spannung im Rücken- und Gesäßbereich entgegen. Diese Gegenkräfte wirken druckverstärkend auf z.B. die Bandscheiben und Facettengelenke. Das kann Stress in unserem sehr ausgeklügelten Körpersystem auslösen.



Tag für Tag und auch nachts trainieren wir die Sitzhaltung. Vielen Menschen ist es gar nicht bewusst, dass Sie nachts weiterhin „Sitzen“. Die angewinkelte Beinhaltung, auf der Seite liegend, entspricht einer Sitzhaltung. Wir sitzen also oft auch beim Schlafen!

Die Dosis macht das Gift. Durchschnittlich gut 11h tagsüber verbringt ein Erwachsener mit angewinkelten Beinen oder in Beugepositionen. Kommen dann noch 7 Stunden schlafend in der Seitenlage dazu (auch mit angewinkelten Beinen), dann summiert sich das Ganze schnell auf eine Zeitspanne von 18 h intensives

Sitz-Training auf. Da wird doch Jedem schnell klar, dass immer mehr Menschen Rückenschmerzen oder Gelenkprobleme haben.

Sitz- und Rollatorkultur

Auf die vermehrte Sitzkultur reagiert der Körper. Er entwickelt als Reaktion darauf einen „Hartspann“ und reagiert dann mit einem sogenannten Alarmschmerz. Dieser Schmerz möchte uns vor weiterer Strukturbedrohung warnen. Schlimmstenfalls gibt es solchen Hartspann, dass z. B. bei plötzlichem Aufrichten des Oberkörpers als Reaktion die Vorderseite extrem anspannt, um den rückwärtigen Anteil zu schützen. Ein starker Schmerz schießt hinten ein: Das bezeichnen Viele als den klassischen Hexenschuss. Gut gemeint und als Verletzungsschutz von unserem Körper gedacht, aber schmerzhaft für den Betroffenen.

Viele Ältere Menschen haben Rollatoren, um den Alltag besser zu bewältigen. Über Rückenschmerzen beklagen sich die Meisten. Klar wird hierbei, das durch Abstützen und Schieben dieser Gehhilfe der Körper in einer Beugehaltung ist. Strukturell entspricht das der oben beschriebenen dauerhaften Sitzproblematik mit den entsprechenden Folgen und Verkürzungen.

Was Sie tun können

In einer L&B Behandlung erfolgt ein Spannungsausgleich auf natürliche Art und Weise. Mit der sogenannten L&B Osteopressur beeinflusse ich diese muskulär-faszialen Hartspannprogramme. Das was passiert vergleiche ich gerne mit einem Löschvorgang eines Textes am PC: Es werden durch diese spezielle Therapie Spannungsprogramme im Gehirn minimiert. Dann wird über spezielle, individuelle L&B Übungen ein muskulär-fasziales Gleichgewicht auf einen guten Weg gebracht. Anschließend



Petra Müller

L & B Schmerztherapiepraxis
Wetzlar

üben die Patienten diese Übungen an 6 Tagen die Woche mit geringem Zeitaufwand. Das ist sehr effektiv, denn so kann die Überspannung dauerhaft und nachhaltig immer weiter nach unten gebracht werden. Das Motto hierbei ist: Hören Sie auf, sich zu schonen und gehen Sie gezielt in die Übungen hinein.

Mein Tipp

Nutzen Sie die uns gegebenen Bewegungs- und Gelenkwinkel bestmöglich aus! Gehen Sie sooft wie es Ihnen möglich ist in sogenannte Gegenbewegungen. Nehmen Sie im Stand die Hände auf Ihr Gesäß, schieben Ihre Leisten vor und überstecken sich. Wenn Sie das 2-3 min. schaffen, dann haben Sie schon eine gute ausgleichende Bewegung zur Sitzproblematik erreicht. Empfehlen kann ich Ihnen das im Oktober erscheinende Buch von Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht: Deutschland hat Rücken. Darin enthalten sind viele L&B Selbsthilfeübungen und -therapie, mit gezielten Anleitungen bei Rückenschmerzen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und eine rückenbeschmerzfreie Zeit,

Ihre Petra Müller ■