

Bewegung gegen Rückenschmerz

Informationsblatt zum Lüdenscheider Gesundheitsforum in der Sportklinik Hellersen

Der moderne Lebensstil u.a. mit seinen Veränderungen im Bewegungsalltag wirkt sich auf unsere Gesundheit nachweislich negativ aus. Funktionsbeeinträchtigungen und Erkrankungen der Wirbelsäule sind mittlerweile (mit ständig steigenden Fallzahlen, unabhängig von sozialer Schichtzugehörigkeit, Bildung oder Einkommen) das häufigste und kostenintensivste Gesundheitsproblem moderner Industriegesellschaften. Das Phänomen "Rückenschmerzen" lässt sich in Zahlen annähernd wie folgt charakterisieren:

- 31-42% aller Erwachsenen sind akut von Rückenschmerzen betroffen
- 80-90% aller Erwachsenen haben schon einmal Rückenschmerzen gehabt
- rd. 10% der Bevölkerung leidet an schweren, chronischen und damit behandlungsbedürftigen Rückenschmerzen
- 40% aller Berufsunfähigkeitsschreibungen sind mit Rückenproblemen begründet
- waren ursprünglich Rückenschmerzen ein Problem der 35-55-jährigen, zeigen neuere Studien, dass zunehmend immer jüngere Menschen unter Rückenbeschwerden leiden
- Rückenschmerzen sind am häufigsten in der Altersgruppe der 25-34-jährigen verbreitet
- bereits 30% der 7-17-jährigen Jugendlichen klagen über Rückenschmerzen
- Frauen haben in allen Altersklassen häufiger Rückenschmerzen als Männer
- mit zunehmendem Alter ist die Tendenz zu schweren Rückenschmerzen mit hoher Schmerzintensität ausgeprägt
- Rückenschmerzen treten typischerweise chronisch in Abständen (rezidivierend) auf
- Rückenschmerzen sind zu rd. 50% ohne erkennbare Ursache (idiopathisch) und klinisch stumm
- Rückenschmerzen treten nicht nur zunehmend früher, sondern auch häufiger und länger andauernd auf



Ursächlich sind Rückenschmerzen als ein multidimensionales Syndrom zu betrachten, haben also in der Regel mehrere Entstehungsursachen. Das Bewegungsverhalten und der Trainingszustand sind jedoch die wichtigsten individuellen Faktoren bei der Entstehung und Chronifizierung von Rückenschmerzen. Der Wirbelsäule stabilisierenden bzw. -entlastenden Muskulatur kommt dabei eine Schlüsselrolle zu. Eine Vielzahl internationaler Studien weist für Rückenschmerzpatienten eine defizitäre Nacken-, Hals- und/oder Rumpfmuskelkraft nach bzw. eine abgeschwächte Muskulatur im Bereich der betreffenden Stellen.

Neben diesen muskulären Defiziten ist bei Personen mit Rückenbeschwerden als Folge der Schmerzsymptomatik die Mobilität der Wirbelsäule z.T. erheblich eingeschränkt. Bewegungseinschränkungen verstärken dann wieder die muskulären Defizite, diese wiederum die Schmerzproblematik sowie die Mobilität der Wirbelsäule.

Basierend auf der Erkenntnis dieser Abwärtsspirale aus Schmerz und Bewegungseinschränkungen sowie unter Berücksichtigung der Ergebnisse zahlreicher Studien haben wir in der Sportklinik Hellersen eigene Lösungsansätze zur präventiven und rehabilitativen Versorgung und Behandlung von Funktionsbeeinträchtigungen bei Wirbelsäulenpatienten entwickelt. Neben dem bereits bestehenden Kurs "Drei-Stufen-Programm des Rückentrainings - Modell Hellersen" wird zukünftig ein individuelles Bewegungstraining in der Sportklinik angeboten, das unter physiotherapeutischer Leitung an medizinischen Trainingsgeräten durchgeführt wird und das ohne Bindung an feste Kurszeiten genutzt werden kann. Das Training ist ein auf die individuellen Probleme abgestimmtes Programm, dessen Zielsetzung nicht nur zur langfristigen Bekämpfung von Rückenschmerz dient, sondern welches auch als umfangreiches Ganzkörpertraining genutzt werden kann, z.B. zur Vorbeugung bzw. positiven Beeinflussung von Gelenkerkrankungen (Arthrosen, nach Gelenkersatz) und Osteoporose.

Mit diesem Angebot hat die Abteilung für konservative Orthopädie in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum Hellersen in der Sportklinik das Angebot um eine Therapieform erweitert, durch welche die therapeutischen Möglichkeiten nicht nur den Patienten, sondern allen Betroffenen und Interessierten angeboten werden können.

Oberarzt Martin Bauer referiert beim Lüdenscheider Gesundheitsforum über die Möglichkeiten der Bewegungstherapie gegen Wirbelsäulenbeschwerden.

