

Aktiv werden bei unspezifischem Rückenschmerz

Neben degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen sind muskuläre Dysbalancen aufgrund von Fehlhaltungen einer der Hauptgründe für unspezifischen Rückenschmerz, der letztlich durch eine Druckschädigung der Nerven ausgelöst wird. Eine Stärkung der Stütz Muskulatur, Normalisierung des Körpergewichtes und gute Versorgung mit „Nervenvitaminen“ sind wichtige Gegenmaßnahmen.

Mag. Martin Schiller

Mehr als 1,76 Millionen Menschen sind in Österreich regelmäßig von Rückenschmerzen geplagt. Damit ist der Rückenschmerz die Volkskrankheit Nummer eins und auch einer der häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit und Rehabilitation. In den meisten Fällen gibt es keine eindeutige Ursache, der Schmerz wird daher als unspezifisch bezeichnet. Experten weisen jedoch deutlich darauf hin, den Schmerz ernst zu nehmen und Maßnahmen zu setzen, auch um eine Chronifizierung zu vermeiden.¹

Dr. Susanne Steindl, Ärztin für Allgemeinmedizin (Sportmedic, 1010 Wien), nennt langes Sitzen, wenig Bewegung, schwere Arbeiten ohne ausreichende muskuläre Stütze sowie die „Handyhaltung“ als Hauptursachen für unspezifische Rückenschmerzen. „Gerade die Kopf- und Nackenhaltung, die wir beim Umgang mit dem Handy einnehmen, ist extrem schlecht. Das beginnt schon im Kindesalter.“

Muskuläre Dysbalancen gelten als einer der wesentlichen Gründe, wenn Bereiche des Rückens schmerzen. „Es handelt sich um eine Dysbalance zwischen Bewegungs- und Stütz Muskulatur. Ein Beispiel: Wenn jemand körperlich viel arbeitet, ist er zwar an das Heben und Tragen von schwerem Gewicht gewohnt, die Stütze ist aber trotzdem oft zu schwach. Konsequenterweise müssten auch diese Menschen, die bereits viel körperlich arbeiten, noch ein gezieltes Training durchführen, um ihre Stütz Muskulatur zu stärken.“ Als weitere Ursache für muskuläre Dysbalancen nennt Steindl

Übergewicht, Skoliosen, ein Hohlkreuz, aber auch Fehlhaltungen, die im Wachstum entstehen oder durch Schonhaltungen nach einem Trauma wie zum Beispiel Knochenbrüchen.

Die Nerven spielen bei Rückenschmerzen immer eine Rolle. „Wenn durch eine Fehlbelastung oder Dysbalance ein Gewebe ständig auf den Nerv drückt, wird er mit der Zeit geschädigt. Aus einem Reiz wird eine Druckschädigung, diese begünstigt kleine Entzündungen und diese führen zum Schmerz“, erklärt Steindl. Die Verspannung ist die häufigste Rückenschmerzart. Sie betrifft Nacken, Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule und in vielen Fällen die Lendenwirbelsäule. „Das Prinzip, dass es zu einer Druckschädigung kommt, ist vom Nacken bis zum Lendenbereich dasselbe“, sagt Steindl. Auch nicht als Auslöser unterschätzt sollte der Einfluss von Veränderungen an der Wirbelsäule werden; auch wenn kein Bandscheibenvorfall vorliegt. „Durch chronische Fehlhaltungen kommt es zu Abnützungserscheinungen, die sich oft schon ab 35 Jahren zeigen und im fünften Lebensjahrzehnt festsetzen. Das liegt oft daran, dass körperliche Aktivität und Sportlichkeit in diesen Jahren aufgrund von Zeitmangel und Familie abnehmen und dass unser Körper mit dem Alter nicht mehr jeden ‚Fehler‘ so gut kompensieren kann.“

Steindl nennt neben ausgiebiger Bewegung (mehr dazu in der nächsten Ausgabe!) drei weitere wichtige Maßnahmen, um unspezifische Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen: „Eine Normalisierung des Körpergewichtes ist ein wesentlicher Schritt.



Dr. Susanne Steindl,
Sportmedic, 1010 Wien

© Archiv

Physiotherapie oder Personaltrainings können dabei helfen, auf die Fehlhaltungen selbst aufmerksam gemacht zu werden und diese dann selbstständig zu korrigieren. Außerdem sollte man viel Flüssigkeit aufnehmen. Diese ist wichtig, um Gewebe und Bandscheiben ausreichend mit Wasser zu befüllen.“

Auch die Einnahme von Mikronährstoffen erweist sich als sinnvoll. Steindl nennt Vitamine, die für das Nervensystem wichtig sind: „Vitamin B₁, Vitamin B₆, Vitamin B₁₂ und Folsäure. B₁, B₆ und B₁₂ spielen eine wichtige Rolle für die Zellerneuerung, B₆ auch für die Energiebereitstellung. B₁₂ wiederum brauchen wir für den Erhalt der Myelinscheiden.“ An diesen Myelinscheiden setzt auch die Substanz Uridinmonophosphat (UMP) an. Sie wird im Körper für Syntheseprozesse der Myelinscheiden verwendet und unterstützt die Nervenfasernregeneration.²

Literatur:

- 1 Medizinische Universität Graz, 21. 11. 2019; <https://www.medunigraz.at/neues/detail/news/schmerz-pfad-vorgestellt/>
- 2 Wattig B, Schalow G, Heydenreich F et al., Enhancement of nerve fibre regeneration by nucleotides after peripheral nerve crush damage. Electrophysiologic and morphometric investigations. Arzneimittelforschung. 1992 Sep; 42(9):1075-8