

Rückenschmerzen: in Bewegung bleiben, Stress reduzieren

Wenn muskuläre Dysbalancen und Fehlhaltungen Auslöser von Rückenschmerzen sind, hilft gezielte Bewegung in Kombination mit Stretching und Entspannungstraining. Vermeintliche Schonung hingegen verstärkt meist die Probleme, wie Dr. Susanne Steindl im Gespräch mit der *Apotheker Krone* erklärt.

Mag. Martin Schiller

Dysbalancen zwischen Bewegungs- und Stütz Muskulatur sind – nach Ausschließen schwerwiegenderer Faktoren – einer der häufigsten Gründe für Rückenschmerzen. Für den Schmerz ist eine Druckschädigung verantwortlich. „Gewebestrukturen wie etwa Muskeln oder Ligamente drücken auf den Nerv, es kommt zu kleinen Entzündungen, und diese verursachen den Schmerz“, erklärt Dr. Susanne Steindl, Ärztin für Allgemeinmedizin (Sportmedic, 1010 Wien).

Ausgiebige Bewegung ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um Dysbalancen entgegenzuwirken und damit das Schmerzgeschehen zu unterbinden. „Manche Rückenschmerzpatienten glauben, sich schonen zu müssen, genau das ist aber kontraproduktiv“, sagt Steindl. Eine solche „Starre“ würde den Schmerz oft noch begünstigen. Steindl rät unter anderem zu Yoga für gezieltes Stretching und zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Hier gelte es, den Yogastil zu finden, der individuell am besten passt. Auch Pilates sei eine wertvolle Bewegungsart: „Es sorgt für einen starken Rumpf und ist damit gut für die Stütz Muskulatur.“ Weiters empfehlenswert seien Krafttraining und gezieltes Ausdauertraining: „Am besten fängt man mit den Bewegungen und Bewegungsarten an, die der Körper zulässt, also zum Beispiel beginnt man zu gehen. Wenn man sich gut fühlt, geht man schneller, und wenn man merkt, der Körper lässt es zu, beginnt man zu laufen. Wichtig dabei ist stets, nicht über den Schmerz zu gehen, der Schmerz markiert das Limit.“ Beim Rad-

fahren komme es auf die Position an, wobei eine gute Stütz Muskulatur eine wesentliche Voraussetzung für schmerzfreies Fahren darstelle. Außerdem verweist Steindl auf die oft ungünstige Position des Nackens. Eine Empfehlung spricht sie fürs Nordic Walking aus: „Die kleinen Rotationen, die man dabei vollzieht, sind sehr wertvoll für den Rücken und stärken die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur.“

Generell rät Steindl dazu, sich anfangs in ein Training unter Anleitung zu begeben, also beispielweise mit Physiotherapeuten zu trainieren. Nach einiger Zeit können die Übungen dann ohne Begleitung durchgeführt werden. Eine hilfreiche Methode zur Beseitigung von Rückenschmerzen, die durch Fehlhaltungen und Dysbalancen bedingt sind, stellt außerdem die Osteopathie dar.

Einflussfaktor Stress

Auch Stress gilt als häufiger Grund für einen schmerzenden Rücken. Steindl: „Studien zeigen, dass ein großer Teil der Rückenschmerzen psychogen bedingt ist. Das liegt auch daran, dass wir unter Stress oder in belastenden Zeiten ungünstige Haltungen einnehmen. Man zieht die Schultern hoch, zieht den Kopf ein, der Brustkorb ist eng oder der Kopf zu weit vorne.“ Entspannungstechniken wie die Muskelentspannung nach Jacobson, Meditationen oder Yoga helfen dabei, in die Balance zu kommen. „Wichtig ist, dass man sich dafür Rückzugsräume schafft“, sagt Steindl.

Mikronährstoffe wie Vitamin B₁, B₆ und B₁₂, die für das Nervensystem wichtig sind



Dr. Susanne Steindl,
Sportmedic, 1010 Wien

© Archiv

und damit einen positiven Beitrag hinsichtlich der Nervenreizung durch Druckschädigung leisten, wirken sich daher doppelt positiv aus, denn gerade viele der B-Vitamine sind es auch, die als Anti-Stress-Mikronährstoffe gelten. Die Regeneration von Nervenfasern wird zudem durch Uridinmonophosphat (UMP) unterstützt. „Diese Substanz spielt außerdem eine wichtige Rolle im Pyrimidinstoffwechsel“, betont Steindl. Weitere interessante Substanzen seien Glutamin („hilft bei Muskelaufbau und -regeneration“), Kurkuma, der entzündungshemmende Weihrauch sowie Kollagen. „Auch Antioxidantien können sich als hilfreich erweisen.“

Die abschließende Botschaft für Menschen mit Rückenschmerzen, die vor allem durch Fehlhaltung, vermeintliche Schonung und stressbedingte Dysbalancen ausgelöst werden, ist positiv: „Ich sehe es bei meinen Patientinnen und Patienten, dass die Chance besteht, die Schmerzen, auch wenn sie schon chronisch waren, durch gezielte Bewegung und Entspannung hinter sich zu lassen. Damit das dann so bleibt, ist dann natürlich auch ein Stück Eigenverantwortung notwendig.“