

Erlösung für den Rücken

Praxistips

Über 18 Millionen Bundesbürger leiden ständig unter Rückenschmerzen, die die Krankenkassen jährlich mit schätzungsweise 30 Milliarden DM für Arbeitsausfall, Rehabilitation und Frühverrentung veranlassen. Manche Patienten haben eine jahrelange Odyssee von diversen Fachärzten und verschiedenen Behandlungsmethoden hinter sich.

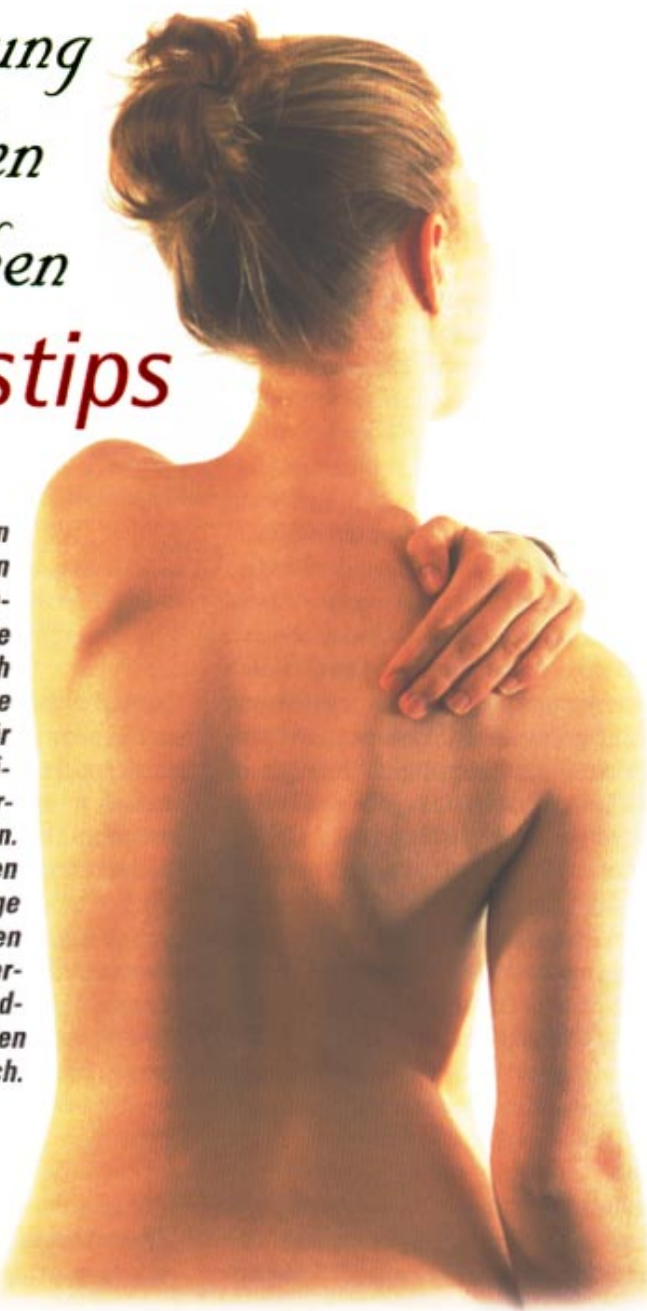


Foto: Probst

Zum einen werden viele Rückenleiden falsch diagnostiziert, zum anderen werden in Deutschland jährlich etwa 50 000 Bandscheibenoperationen vorgenommen – viele vorschnell oder überflüssig.

Die Puffer des Rückens, die Bandscheiben, trennen die 24 Wirbel einschließlich des Kreuzbeines, die Wirbelsäule voneinander und stellen sicher, daß wir aufrecht gehen, uns bücken und Lasten heben können. In Ruhestellung saugt sich die gallertartige Masse im Innern der Bandschei-

be mit Flüssigkeit aus dem umliegenden Gewebe voll. Bei zu starken Belastungen oder durch Verschleiß kann die Faserhülle der Bandscheibe einreißen. Der Gallertkern tritt aus und drückt auf die austretenden Nerven – ein Bandscheibenvorfall, der von unerträglichen Schmerzen begleitet sein kann. Doch selbst bei klarer Diagnose ist häufig eine Operation vermeidbar, solange keine dauerhaften Lähmungserscheinungen an Bein, Darm oder Blase auftreten. In dieser akuten Situation begleiten Schmerzmittel fast jede Maßnahme,

Injektionen an die entzündete Nervenwurzel lassen diese abschwellen. Von Fall zu Fall ist eine vorsichtige Chiropraktik oder eine Wirbelsäulentherapie nach Dorn angezeigt, so daß eventuell eine herausgetretene Bandscheibe in ihre ursprüngliche Lage zurückgleiten kann. Die Zeit der Bettruhe sollte möglichst kurz sein, da jeder weitere Tag Bettlägerigkeit die Muskeln noch weiter schwächt und die Gefahr chronischer Schmerzen erhöht. Nach drei Wochen ist eine Trainingsphase mit entsprechender Krankengymnastik, Rückenschule und Ausdauerübungen (z. B. Rückenschwimmen, Joggen) zu empfehlen. Massagen gehören zu jeder umfassenden Behandlung. Bei Übergewichtigen gehört Abnehmen zu den empfohlenen Begleitmaßnahmen.

Mehr als 40 % der über Vierzigjährigen leben völlig normal mit einem oder mehreren Bandscheibenschäden. Bei den über Siebzigjährigen erhöht sich der Prozentsatz auf 80 %. Bei den meisten Diagnosen werden Bandscheibenschäden bzw. deren Abnutzungserscheinungen für Schmerzzustände verantwortlich gemacht. Allerdings muß man feststellen, daß dafür häufig andere Ursachen verantwortlich sind, wie z. B. Störungen der Statik durch physiologische Beinlängenunterschiede, Blockierungen mit einhergehenden Entzündungen, arthrotischen Veränderungen der Facettengelenke oder des Iliosacralgelenkes. Kalzifikationen mit nachfolgend möglicher Ossifikation können als Folge von Entzündungen im gesamten Wirbelsäulenbereich auftreten. Als häufigste Schmerzsache kommen jedoch Verhärtungen des Muskel-Bandapparates in Betracht.

Meist werden die extremen Schmerzen durch den „schraubstockartigen“ Druck der unwillkürlichen Kontraktion der Muskeln im unteren Bereich der Wirbelsäule hervorgerufen. Das bedeutet: In den meisten Fällen von Wirbelsäulen-, Bandscheiben-, Ischias-, Lumbago-Leiden und anderen Beschwerden dieses Formenkreises sind hartnäckig verspannte Muskeln, Entzündungen, Verklebungen (Adhäsionen),

Verhärtungen und evtl. Vernarbungen des die Wirbelsäule umgebenden Bandapparates die tatsächliche Ursache. Wenn wir berücksichtigen, daß die Wirbelsäule von mehr als 140 Muskeln gehalten, gestützt und bewegt wird, dann wird die Bedeutung von Muskeln und deren Bandapparat innerhalb einer Schmerztherapie evident. Untersuchungen über extrem anhaltende Muskelkontraktionen haben gezeigt, daß sie ununterbrochen fortbestehen, sogar während des Schlafes. Das bedeutet, daß wenn die Muskulatur unbewußt angespannt und schließlich verspannt ist, der Betroffene sie nicht mehr bewußt entspannen kann. Diesen Vorgang aufzulösen, bedeutet letztlich Heilung von einer Vielzahl von Rückenleiden und vielen damit im Zusammenhang stehenden Beschwerden.

Warum, so werden sich viele fragen, entdeckt die Medizin mit ihren hochentwickelten Verfahren und technischen Mitteln nichts von den verspannten Muskeln als Leidensursache? Die Antwort ist verblüffend einfach: Röntgenbilder und andere gängige, ständig genutzte Apparate und Verfahren geben keine Auskunft über das weichere Körpergewebe wie Muskeln und Bandapparat mit Entzündungsvorgängen. So bleibt die genaue Ursache der Be-



Bei zu starken Belastungen oder durch Verschleiß kann die Faserhülle der Bandscheibe einreißen. Der Gallertkern tritt aus und drückt auf die austretenden Nerven – ein typischer Bandscheibenvorfall, der von unerträglichen Schmerzen begleitet sein kann.

schwerden bei 60 bis 80 % der Fälle unklar. Desweiteren ist es wichtig, die Gewohnheitsmuster des Bewegungsablaufes zu beobachten, um zu begreifen, wie die Wirbelsäule als Ganzes funktioniert. Diese Ganzheitssicht sollte allen Therapien zugrunde liegen, wenn sie wirksam sein sollen. Für neun von zehn Rückenpatienten ist eine Heilung auf natürliche Weise möglich.

Wie die Praxis zeigt, können sich hinter „banalen Rückenschmerzen“ unter Umständen schwerwiegende Erkrankungen verbergen, wie z. B. Nierenbeckenentzün-

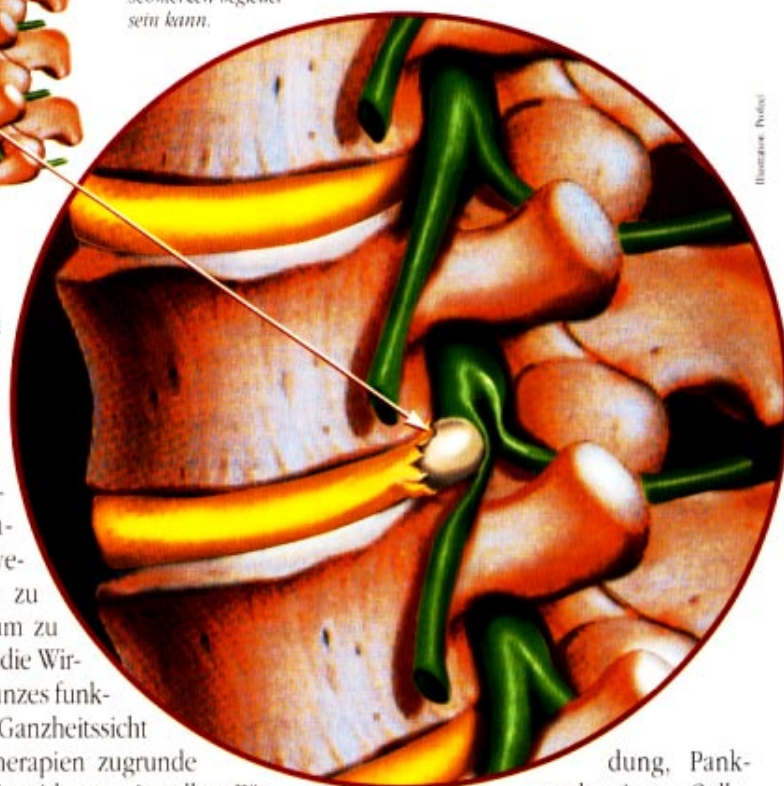
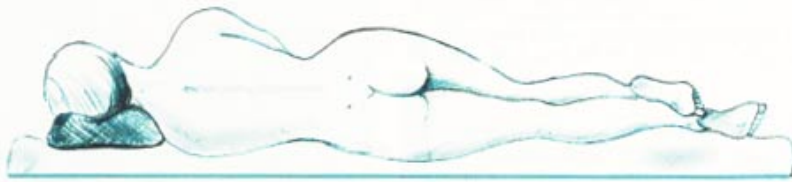


Illustration: Procter

derung, Pankreaskarzinom, Gallenfunktionsstörungen, Magenulcus usw. In ihrer Funktion gestörte Organe können sich zuerst als Schmerzen an der Wirbelsäule manifestieren. Hier ist natürlich eine differentialdiagnostische Abklärung mit entsprechender Therapie erforderlich, ebenso bei schwerwiegenden



Muskelkontraktionen und -verspannungen bestehen sogar während des Schlafens.

Abbildung: Profort

Erkrankungen der Wirbelsäule selbst (z. B. M. Bechterew, Knochen Tb, Frakturen, Osteoporose). Gerade bei Patienten, die nach einer Behandlung nur einen kurzfristigen oder gar keinen Erfolg ihrer Schmerzen verspüren, sollte man als Therapeut an organische Erkrankungen, funktionelle Störungen oder Krankheiten der Wirbelsäule denken.

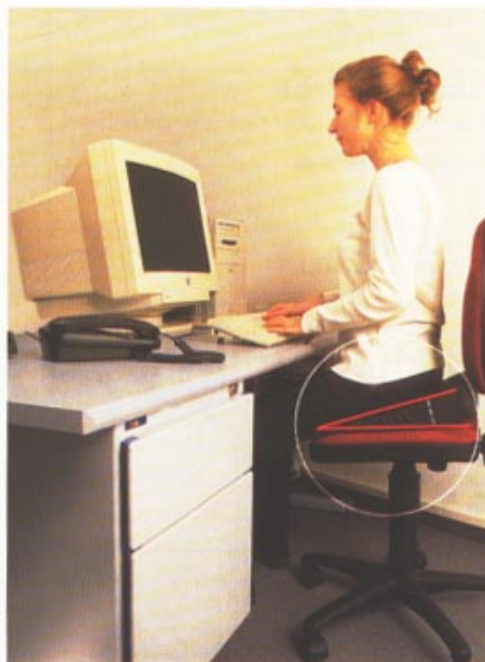
Bevor man sich für eine bestimmte Behandlungsmethode entscheidet, sollte man folgende Punkte abklären:

Ernährungs- und Essgewohnheiten

Für einen gut funktionierenden Organismus müssen entsprechende Nährstoffe den Zellen zugeführt werden. Bei einseitiger Ernährung und mangelnder Vitalstoffzufuhr entsteht im Gewebe der Zustand einer latenten Gewebsazidose oder Übersäuerung, die in der Iris als weißliche sog. Trophis erscheinen. Hierbei quillt das die Zellen umgebende Bindegewebe, die kollagenen Fasern, auf. Damit blockiert diese wichtige Transitstrecke den Austausch der erforderlichen Nährstoffzufuhr zwischen Blut und Zelle, bzw. den Abtransport von Stoffwechselendprodukten aus der Zelle in das Blut. In bezug auf die Wirbelsäule kann dadurch im umgebenden Gewebe der Muskelzellen durch mangelhafte Mikrozirkulation ein regelrechter Stoffwechselsumpf entstehen, der Schmerzen auslöst bzw. verstärkt. Der sog. Acidosegriff im Nacken bestätigt dies; das Unterhautbindegewebe ist teigig, die Patienten haben ständig kalte Hände und Füße, die Haut ist schmutzig und großporig, die Schläfen erscheinen verquollen. Beachtenswert ist, daß Schmerzen immer auf einem lokal übersäuertem Gewebe entstehen.

Psychische Situation

Konflikte in der Partnerschaft und Arbeitsplatzprobleme führen zu einer unbewußten Anspannung, die sich auf die Muskulatur überträgt. Durch die Behandlung des Rückens werden diese Probleme meist bewußt und können entsprechend angegangen werden. Menschen mit Wirbelsäulenproblemen sollten sich fragen, warum sie aus Angst an alten Ideen festhalten oder was sie hindert, dem Prozeß des Lebens zu vertrauen. Bei einem Bandscheibenvorfall sollte sich der Betroffene fragen, ob er sich vom Leben im Stich gelassen fühlt oder ob eine unbewußte Angst, dem eigenen Anspruch nicht zu genügen, besteht. Ein Patient mit Ischiasproblemen hat meist mit Existenz- und Versagensängsten und einer damit einherge-



Richtiges Sitzen am Arbeitsplatz ist wichtig für den Rücken: Ein falsch eingestellter Bürostuhl kann zu muskulären Dysbalancen und letztlich zu Verspannungen führen.

Quelle: Profort

henden Zukunftsangst zu kämpfen. Es geht im wesentlichen also um Gefühle des Vertrauens, der Geborgenheit und der Selbstakzeptanz.

Operationen

Bei Patienten mit Herzschrittmacher, Implantaten und Bandscheibenoperationen eignen sich verschiedene Therapien nicht, wie z. B. Magnetfeldtherapie und Chiropraktik.

Angeborene Schäden

Diese können meist nur gelindert werden, wie z. B. schwerwiegende Skoliosen. Grundsätzlich kann der Körper in einem gewissen Rahmen Fehlstellungen der Wirbelsäule, vor allem wenn sie schon sehr lange bestehen, ausregulieren.

Sport

Bewegungsarmut führt zu einer schwachen Rückenmuskulatur, die Wirbelverschiebungen und Bandscheibenvorfälle begünstigt. Der Schmerz liegt in 99 % der Fälle in den ständig ermüdeten und überlasteten Rückenmuskeln. Beachtenswert ist in diesem Zusammenhang, ob eine Sportart für den Rücken als empfehlenswert oder belastend eingestuft wird. Wirbelfreundliche Sportarten sind z. B. Rückenschwimmen, Radfahren mit hohem Lenker, Joggen, Skilanglauf und Wandern. Bei vorgeschädigtem Bewegungsapparat sollten Kampfsportarten, Tennis, Golf, Windsurfen, Ski gemieden werden.

Medikamente

Chemische Medikamente wie z. B. Schmerzmittel oder Antidepressiva werden meist regelmäßig und in hohen Dosen eingenommen. Diese können Organe schädigen und im weiteren Verlauf zu stoffwechselbedingten Rückenschmerzen führen.

Fehlhaltungen

Fehlhaltungen führen zu Verspannungen. Frauen, die ständig Absätze über vier Zentimeter tragen, schaden ihrer Wirbelsäule. Alltagsgewohnheiten können muskuläre Dysbalancen begünstigen, wie

z. B. ein zu hoch eingestellter Bürostuhl oder berufsbedingte lange Autofahrten. Daneben gehört das richtige Sitzen, Stehen, Tragen, Heben und Schlafen zu den Faktoren, die zu überprüfen sind. Die Wirbelsäule lebt von der Bewegung; ungünstige Haltungen und Bewegungsabläufe können zum gefürchteten Hexenschuß führen.

Unfallinzidenz

Durch einen Sturz, Schleudertrauma, Autounfall oder ähnliches kommt es häufig zu einer Schädigung der Wirbelsäule, die sich auch noch nach Jahren bemerkbar macht.

Behandlungsmethoden

An erster Stelle steht eine ausführliche Anamnese und Untersuchung, um eine Ursache für die Schmerzen zu finden. Von den unzähligen Therapiemöglichkeiten sind nachfolgend diejenigen aufgeführt, die sich in meiner Praxis am besten bewährt haben.

Gesprächstherapie...

...zur Lösung von Problemen. Zur Ergänzung eines psychischen Status eignet sich der Lüscher-Test, ein Verfahren zur Deutung von Problemstellungen anhand einer Farbskala.

Chiropraktik

Die häufigste Funktionsstörung ist die sog. Blockierung eines Wirbelkörpers. Ihre Ursachen sind Überbelastungen und Fehlhaltung – durch schlechte Haltung ebenso wie durch degenerative Veränderungen. Sie reizen Nerven in der Gelenkkapsel, die schließlich das „Gelenkspiel“ blockieren. Das betroffene Gelenk läßt sich nicht mehr frei bewegen – ähnlich einer Schublade, die klemmt und sich nur schwer herausziehen läßt. Die Folgen sind Schmerzen an Ort und Stelle sowie Verspannungen der zugehörigen Muskulatur, die wiederum selbst Schmerzen verursachen. Eine Blockierung ist eine Funktionsstörung ohne organische Schädigung eines Gelenkes. Wenn sie durch einen kurzen, gezielten Ruck gelöst wird,

vergehen die Schmerzen und die volle Gelenkbeweglichkeit ist wieder hergestellt. Störungen der Statik bedingen diese Wirbelsäulenblockierungen.

Kontraindikationen stellen beispielsweise Osteophythenbildungen, Gleitwirbel, offene Wunden, Osteoporose und Tumore dar; insofern ist eine in Frage kommende Behandlung röntgenologisch abzuklären. Beachtenswert ist, daß nach gezieltem Griff das jeweilige Areal der zugehörigen Muskulatur zu stärken ist, z. B. durch Mischinjektionen, Schröpfen und entsprechenden Muskelaufbau. Chiropraktik eignet sich nicht bei hypermobilen Patienten, da sich bei ihnen durch das Einrichten die Muskulatur noch mehr lockert.

Eine dreijährige Studie an 741 Patienten, die im August 1995 im Fachblatt „British Medical Journal“ veröffentlicht wurde, bestätigt, daß chiropraktisch behandelte Patienten um ein Drittel weniger Schmerzen hatten als anderweitig behandelte Patienten. Außerdem eignet sich diese Therapie erfahrungsgemäß hervorragend zur Prophylaxe von Bandscheibenbeschwerden, da diese häufig die Folge von statischen Fehlbelastungen sind. Diese Erfahrungen bestätigen sich in meiner eigenen Praxis.

Wirbelsäulenthherapie nach Dorn

Hierbei wird die Funktionsstörung eines blockierten Gelenkes auf eine sehr schonende

Weise beeinflußt, indem durch eine sog. Automobilisation bestimmte Eigenbewegungen unterstützt und genutzt werden. Diese Behandlungstechnik eignet sich vor allem für Schwangere und ältere Menschen.

Neuraltherapie mit Procain

Hier gelangt die Behandlung über eine elektrisch erhöhte Leitfähigkeit der Nerven zur Wirkung. Procain ist ein sog. Lokalanästhetikum, dessen Besonderheit darin liegt, daß es neben der schmerzstillenden Wirkung das gestörte Energiepotential von Nervenzellen normalisiert. Die Schmerzreize werden unterdrückt, in ihrer Weiterleitung blockiert und damit ist die Ursache von Schmerzen ausgeschaltet. Die therapeutische Lokalanästhesie blockiert damit nicht nur den Schmerz, sondern entspannt darüber hinaus die verkrampfte Musku-

latur und vermehrt die damit eingeschränkte Durchblutung. Über die Reflexbogen des Nervensystems wirken die Injektionen auch an entfernteren Körperabschnitten, z. B. können Hüftbeschwerden über Injektionen an die Mandeln verschwinden. Bewährt haben sich Mischinjektionen mit Procain z. B. mit Chiroplexan und/oder Discipräparaten.

Als Standardmischinjektion zur akuten Therapie eignen sich Procain, Traumeel und z. B. Lactupurum (rechtsdrehende Milchsäure) als Injektionen paravertebral an die Wirbelsäule; evtl. zusätzlich Venalot mit Traumeel i. v. z. B. bei akutem Hexenschuß. Bei Injektionen mit Procain mögliche allergische Reaktionen bedenken und die Kreislagsituation beachten!

Eine gute Alternative bieten bei Bandscheibenvorfällen und Lumbal-HWS-Syndromen folgende Mischinjektion: Horvi-Crotalus-Reintoxin forte mit Horvi-Curare D4 gemischt mit 2 ml NaCl.

Bei unklaren Beschwerden eignen sich als Begleittherapie hochdosierte Vitamine z. B. E, C, Magnesium und B12. Orale Gaben von Vitamin E in der Form von reinem Alpha-Tocopherol ist für die Schmerztherapie von hohem Nutzen. Injektionen von isotonischer Kochsalzlösung entlang der Wirbelsäule bauen Entzündungen ab.



In der Folge kann es sogar zur Rückbildung von Bandscheibenvorfällen und -vorwölbungen kommen und damit zur Auflösung selbst unerträglich starker Schmerzen vor allem in der Kombination mit Procain. Vor allem eignet sich diese Mischung neuraltherapeutisch zum Puffern von Bandscheiben.

Einreibungen

als palliative Therapie mit z. B. Aconit Nervenöl, Dol-Cyl-Öl, Johanniskrautöl, Kytta-Plasma-Salbe, Tactu-Nerval Salbe,

Rosarthron Salbe bei akuten Ischialgien (Vorsicht bei empfindlicher Haut).

Bäder

Als Badezusätze eignen sich Schwefel, Moor, Kräuter und Salzbäder (Fa. Silvapin und Dr. Schupp sind empfehlenswert). Die Badetemperatur sollte wegen eventueller Kreislauf- und Venenproblematik nicht mehr als 38 Grad betragen. Nach dem Bad vorzugsweise viel Lindenblütentee trinken, um richtig schwitzen zu können!

Schröpfkopfbehandlungen

Dieses Verfahren ist unterschiedlich als trockenes und blutiges Schröpfen anwendbar. Durch den applizierten Schröpfkopf entsteht im Gewebe ein Unterdruck, der damit im Unterhautbindegewebe für bessere Durchblungsverhältnisse sorgt. Gerade bei energetisch schlecht versorgten Patienten ist das zusätzlich eine sehr wohltuende Behandlungsform, die man auch als Schröpfkopfmassage an der Wirbelsäule entlang ausführen kann, insbesondere bei Myogelosen.

Dadurch wird ein eventuell bestehender „Stoffwechsellumpf“ des Muskel-Bandapparates entlang der Wirbelsäule zum Positiven beeinflusst. Allerdings muß die entsprechende Dosierung der Konstitution des Patienten angepaßt sein. Zu viele intensive Reize können Entzündungen und damit Schmerzen, die der Feind jeglicher Behandlung sind, provozieren. Gerade Schröpfkopfmassagen mit Johanniskrautöl entlang der Wirbelsäule bringen zusammengestauchte Bandscheiben wieder zum Aufquellen. Dadurch gewinnt die Wirbelsäule die verlorengegangene Beweglichkeit und Stabilität zurück. Zudem hat das Johanniskraut offenbar einen heilenden Effekt auf die geschädigten Nervenwurzeln.

Bei extrem verspannten Schulter- und Nackenmuskeln mit Myogelosen und Muskelhartspann ist das blutige Schröpfen



Körperliche Betätigung ist für alle Patienten mit Rückenleiden empfehlenswert.

Foto: U. Albrecht, G. Grawinkel, W. Witzgen

das Mittel der Wahl, vor allem im Hinblick auf eine Energiefülle seitens des Patienten.

Fußreflexzonentherapie

Die Füße sind ein Mikrosystem, das in Wechselwirkung zum gesamten Menschen steht. Alle Organe und Körperteile haben dort ihre entsprechenden Reflexzonen und -punkte. Ein gesunder Mensch hat einen schmerzfreien Fuß. Bei Beschwerden in energetisch geschwächten und somit gestörten und bereits erkrankten Organen reagieren diese Zonen auf den Druck des Therapeuten schmerzhaft. Beschwerdebilder, gerade auch im Hinblick auf Wirbelsäulenbeschwerden, lassen in dem Maße nach, wie sich der Schmerz am Fußreflexpunkt auflöst.

Kieferkorrektur und Zahnherde

Erkrankungen im Zahn-Kieferbereich sind keine isolierten Erscheinungen, sondern

immer mit Reaktionen des gesamten Körpers, insbesondere der Wirbelsäule, verbunden. Insofern sind Fernwirkungen und Wechselbeziehungen zwischen Zahn-Kieferbereich (z. B. Fehlbiss, Arthrose oder Arthritis des Kiefergelenkes) in bezug auf Rückenprobleme zu berücksichtigen.

Schmerzmittel

wirken ausleitend, entzündungshemmend und natürlich schmerzlindernd. Es kommen dafür in Frage

- ▶ Auflagen in Form von Quark oder Kohl.
- ▶ Enzyme (Chromelagin und Phlogenzym).
- ▶ Präparate mit pflanzlichen Wirkstoffen (z. B. Weidenrinde, Beinwell, Teufelskralle) ohne Nebenwirkungen, aber mit längerer Anlaufzeit: z. B. Assalix, Allya (Wirkung über Prostaglandinminderung und damit Schmerzleitungshemmung), Steirocall.

Maßnahmen seitens des Patienten

- ▶ Bewußter leben
- ▶ Für eine ausgewogene Ernährung sorgen
- ▶ Probleme erkennen und beseitigen
- ▶ Für eine ausreichende körperliche Betätigung bzw. Ausgleich sorgen
- ▶ Sich geistige Ruhepausen gönnen

Um den Schmerz schnell zu lindern bzw. zu beseitigen, ist es empfehlenswert, mehrere Behandlungsmethoden zu kombinieren. Akute Erkrankungen lassen sich meist schneller und leichter behandeln als chronische. Jeder Patient hat eine andere Vorgeschichte und reagiert unterschiedlich, deshalb ist immer eine individuelle Therapie erforderlich.

□ *Hp Gabriele Raimler*
Alfred-Schmidt-Str. 34
81379 München