

Was rettet den Rücken?

Gleich vorab: Es gibt sogenannte spezifische Rückenschmerzen, bei denen man die Hauptursache eindeutig benennen kann, etwa Tumoren, Brüche, bakterielle Entzündungen oder Bandscheibenvorfälle, die Nervenschädigungen hervorrufen. Aber bei 85 bis 90 Prozent der Betroffenen bleibt der Ursprung des Schmerzes diffus. Besonders chronische Beschwerden sind komplex, meist werden wir hier von „nicht spezifischem Kreuzschmerz“ geplagt, sagt Dr. Joachim Mallwitz, Orthopäde und ärztlicher Leiter des *Rücken-zentrums Am Michel* in Hamburg. Es kommen viele Faktoren zusammen. Grundsätzlich gilt: Wir bewegen uns zu wenig und sitzen zu viel. Muskeln verspannen, die Kraft schwindet, Dysbalancen entstehen. „Ungenutzt verlieren unsere Muskeln bereits nach zwei Wochen rund ein Drittel ihrer Kraft“, fasst der Sportwissenschaftler Dr. Ingo Froböse, Professor an der Sporthochschule in Köln, die Situation zusammen. Aber selten ist es nur das: Alter

und Verschleißerscheinungen, das Gewicht, Ängste, Stress, Überforderung, Konflikte in der Partnerschaft oder im Job spielen beim Entstehen der Beschwerden ebenfalls eine Rolle. Im *Rücken-zentrum Am Michel* gibt es deshalb vor der Therapie einen Diagnostiktag. „Man muss den Physiotherapeuten fragen, einen Psychologen, einen Orthopäden. Sie müssen miteinander reden und idealerweise gemeinsam entscheiden, wo der therapeutische Schwerpunkt liegen sollte“, so Rücken-Experte Joachim Mallwitz.

Verwirrende Aufnahmen

Als die bildgebenden Verfahren wie MRT in den Arztpraxen Einzug hielten, glaubte man zunächst, Schmerzen eindeutig erklären zu können. Schließlich kann man Bänder, Bandscheiben, Nerven und kleine, feine Verschleiß- und Alterungsprozesse genau erkennen. Inzwischen weiß man: Solche Befunde allein reichen nicht aus, um die wirkliche Ursache zu finden, erklärt Dr. Joachim Mallwitz. Man könne »

Schmerzen im Rückenbereich können viele Ursachen haben. Und genau da liegt das Problem

Text: Almut Siegert

es sich wie das Bild eines Telefons vorstellen – die Aufnahme allein gibt keinen Aufschluss darüber, ob das Telefon klingelt oder überhaupt angeschlossen ist. Genauso sei es mit einem MRT, oft Sorge es eher für zusätzliche Verwirrung. Eine Studie, für die 3000 US-Amerikaner ab 50 Jahren mit Kernspintomografie untersucht wurden, machte bei der Hälfte Veränderungen an der Bandscheibe sichtbar, die jedoch keine Schmerzen verursachten. Demnach werden Verschleißerscheinungen als Ursache überschätzt. Oft würde allein das Wissen um eine Bandscheibenvorwölbung Angst und Schmerz auslösen, beobachtet Joachim Mallwitz bei Patienten, denen man ihr Röntgenbild zeigt. Viele wollen sich dann in erster Linie schonen, das sei aber verkehrt, so der Hamburger Experte, in etwa 90 Prozent der Fälle sei Bewegung therapeutisch durchaus sinnvoll. Eine halbe Stunde täglich stramm spazieren gehen, Treppen steigen, gärtnern, radeln, Krafttraining oder Pilates stärkt den Rücken und gibt einem das Vertrauen in den Körper zurück.

Jeder empfindet anders

Schmerz entsteht in unserem Gehirn. Auch wenn es immer wieder so dargestellt wird: Es gibt in unserem Körper keine Schmerzbahnen, -nerven oder -zellen, sondern unterschiedlich spezialisierte Zellen – sogenannte Rezeptoren –, die Informationen zu äußeren oder inneren Reizen wie Tempe-

ratur, mechanische Einflüsse und Versorgungsmängel über das Rückenmark an das Gehirn weiterleiten. „Das entscheidet dann, was mit diesen Informationen passiert“, erklärt Ingo Froböse, der ein Übungsprogramm für zu Hause entwickelt hat („Rücken-Akut-Training. Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag“, mit DVD, GU). Das bedeutet: Schmerzen sind für jeden Menschen etwas anders.

Gedanken und Gefühle machen krank

70 Prozent der chronischen Schmerzpatienten haben depressive Episoden, so die Zahlen des Hamburger Rücken zentrums Am Michel. Aber die Psyche beeinflusst umgekehrt auch die Schmerzwahrnehmung: Ein frisch verliebter Mensch empfindet Schmerzen weniger intensiv als jemand, der sich Sorgen um seinen Job macht. Harmlose Verspannungen können dann unter Umständen zu belastenden Schmerzen werden. Bei Diagnose und Therapie müsse man deshalb die Lebensumstände und den ganzen Menschen im Blick haben, so Joachim Mallwitz. Sonst würde schlimmstenfalls aufgrund eines Röntgenbildes operiert, die Beschwerden aber blieben, weil die tatsächliche Ursache nicht richtig erkannt wurde und eine

Allein das Wissen um einen Bandscheibenvorfall kann Schmerzen auslösen



Dr. Joachim Mallwitz ist Orthopäde und ärztlicher Leiter des Rücken zentrums Am Michel in Hamburg

Psychotherapie oder ein Jobwechsel die bessere Option gewesen wäre. Wichtig: Bei planbaren Eingriffen wie einer Wirbelsäulen-OP übernehmen viele Krankenkassen die Kosten für eine ärztliche Zweitmeinung. Patienten können sich so ein genaueres Bild von den Risiken des Eingriffs machen, sich Alternativen beschreiben lassen und sie mit Experten besprechen.

Die falsche Ernährung

Stress, Fast Food und zu viele säurebildende Lebensmittel wie Zucker, Kohlenhydrate und eiweißhaltige Produkte können den pH-Wert aus dem Gleichgewicht bringen. Übersäuerung kann auch die Funktion von Muskulatur und Gelenken beeinflussen. Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung ist ein wichtiger Baustein für ein schmerzfreies Leben. Aber: Ungesundes Essen ist nie alleiniger Auslöser für Rückenschmerzen.

Zahnprobleme

Bissstörungen, etwa eine Krone im Backenzahnbereich, die zu hoch oder zu niedrig ist, können Muskelungleichgewichte vom Schultergürtel bis in die Lendenwirbelsäule verursachen. Normalerweise ist das aber nur eine Ursache für die Rückenschmerzen. „Es gibt nichts, was es nicht gibt in der Medizin.“ Es sei extrem selten, dass allein die Veränderung der Kronenhöhe das Kreuzschmerzproblem löst, so Mallwitz

Ursache Beckenboden

Wenig bekannt ist, dass Schmerzen auch vom Beckenboden ausgehen können. Die Lendenwirbelsäule wird durch das Zusammenspiel von tief liegenden Muskeln stabilisiert. Dazu gehören die innerste Schicht der Bauchwand, kleine Rückenmuskeln, das Zwerchfell – und der Beckenboden. Bei zu wenig Spannung hilft Training, um diese Muskelgruppe wieder bewusster an- und entspannen zu können. Manchmal sind es aber auch Triggerpunkte im Beckenboden, im Schließmuskel oder Anusbereich, die für den Ärger sorgen. Schon ein leichter Druck löst nicht nur dort, sondern auch im Kreuz Schmerzen aus. Man spricht dann von „referred pain“, fortgeleitetem Schmerz. „Bei einer Patientin sollte operativ die Wirbelsäule versteift werden. Wir haben nur zweimal einen Triggerpunkt im Beckenboden manuell behandelt, und sie war beschwerdefrei. Dass es so schnell und einfach geht, ist selten. Aber dieses Beispiel zeigt, welchen Einfluss der Beckenboden auf den Rücken haben kann“, sagt Joachim Mallwitz.

Therapien kombinieren

Woher kommt der Schmerz nun? Die wichtigste Erkenntnis: Die „eine“ Ursache gibt es fast nie. Vielleicht hilft das Bild von Mikadostäben, die sich verkeilt haben. Genau wie bei dem Spiel kann der Schmerz am besten von verschiedenen Seiten mit unterschiedlichen Methoden aufgelöst werden, mit Bewegung, mit Physiotherapie, Konfliktklärung, Arbeitsentlastung oder Massagen.