

## WELLNESS FÜR DEN RÜCKEN

von Iris Haarland, BACK to HEALTH

*Aufrechter Gang, gegengleich schwingende Arme, Hände und Blick frei zu Kommunikation und Kontakt: Das sind einige Kennzeichen der Modellbaureihe Mensch. Doch wer unter Rückenschmerzen leidet – und da ist beinahe jeder im Laufe seines Lebens einmal dran - wird in Versuchung kommen, die aufgerichtete Wirbelsäule für eine Fehlkonstruktion von Dipl. Ing. Natur zu halten. Die Lust auf Fortbewegung und rege Kommunikation vergeht so manchem Rückengeplagten.*

Das Thema Rückenschmerz trifft vor allem Menschen, die sich in der Mitte ihres Lebens, in ihrer produktivsten Phase befinden. Besonders der chronische Kreuzschmerz wird zum persönlichen wie gesellschaftlich relevanten wirtschaftlichen Faktor. In den meisten Fällen verschwindet die Pein im Kreuz zuerst einmal von selbst. Stimmt das eigene Gesundheitsmanagement, hat der Rücken große Chancen, lange Strecken des Lebensweges schmerzfrei zu erleben.

### **Doch was ist das Richtige für einen schmerzfreien Rücken, welche Wellness-Strategie ist zu empfehlen?**

Neben den klassischen Formen des Krafttrainings wie dem Freihantel- oder auch den im Bereich des Rückentrainings gebräuchlichen Krafttrainings an speziellen Geräten ist eine vielseitige Palette mehrerer hundert Wellness-, Präventions- und Therapieangebote am Markt zu finden, die sich mit der Gesundheit des Bewegungsapparates im weitesten Sinne beschäftigen. Hier reichen die Methoden von der Massage verspannter Nacken- und Rückenmuskeln über das allgemeine Gesundheits- und Fitnesstraining, Physiotherapie, Sport- und Bewegungstherapie, diverse Entspannungs- und Körperachtsamkeitstechniken wie Alexander-Technik, Feldenkrais, so genannte BodyMind-Methoden bis hin zur Rückenschule und dergleichen mehr.

Nur: Was für den einen gut ist, ist für den zweiten wirkungslos, manchmal sogar schädlich. Im Übermaß genossen wird so mancher Fitness-Exkurs zum Desaster - wie das jüngste Beispiel von Englands erstem Mann im Staate zeigt. Tony Blair stemmte sich im privaten Fitness-Studio von Downing Street Nr. 10 unlängst seinen Rücken mit zu viel Freihanteln krankenhaureif.

Und manchmal widersprechen sich auch die Lehrmeinungen. In so mancher Studie wird die Wirksamkeit der einen Methode bewiesen, in der nächsten widerlegt.

### **Beispiel chronischer Kreuzschmerz - „Wir wissen, das wir nichts wissen?“**

Gerade am Beispiel des *chronischen* Kreuzschmerzes wird deutlich, wie wenig wir bisher über das komplexe System Mensch und die von der Evolution bis ins kleinste ausgetüftelte Wohlfühl- und Gesundheitsstrategie wissen. Man muss sich nur vor Augen führen, das lebendigen Organismen wie wir in jahrmillionen währenden Entwicklungsprozessen mit nicht zählbaren Versuch- und Irrtums-Schleifen entstanden sind. Aus diesem Blickwinkel betrachtet ist es dann nicht mehr erstaunlich, wenn trotz erheblich verbesserter bildgebender Diagnostik bei 80 Prozent der chronisch von Kreuzschmerz Betroffenen eine eindimensionale, einfache und eindeutige Ursachenzuschreibung nicht möglich ist. Entsprechend gibt es keine eindimensionale, eindeutig richtige oder gar falsche Therapie. Der

Umkehrschluss bedeutet: Es kann keine absolute, für jeden und immer zutreffende Wellnessempfehlung geben - lediglich Hinweise und den einen oder anderen Rat, der mit fortschreitendem Kenntnisstand angepasst bzw. korrigiert werden muss. Entscheidend für die richtige Wahl ist an aller erster Stelle die eigene Wohlfühlpräferenz, fachkundige und fundierte Anleitung vorausgesetzt.

## **Was wir ahnen – Do's und Don'ts auf aktuellem Kenntnisstand**

Von einigen der bisher vertretenen Thesen zur Rückengesundheit müssen wir dann erst mal Abschied nehmen. So sind die in Fachbuchveröffentlichungen, Publikumszeitschriften, bei Bildungsträgern und Krankenkassen potenzierten Anweisungen zu Rückengesundheit und "rücken-gesunder Bewegung" bzw. "schädlicher" Haltung offenbar zu pauschal. Darüber hinaus hat sich inzwischen ein gesellschaftlich geprägtes Bewegungsangst-Schema herausgebildet. Diese Angst diktiert, welche Bewegungen gut sein sollen und welche zu vermeiden sind. Doch diese Anweisungen entsprechen insbesondere in der Verallgemeinerung nicht der Realität. Ebenfalls ist der postulierte Zusammenhang von sitzendem Lebensstil und Rückenschmerzen oder umgekehrt die Verbesserung eines Beschwerdebildes durch den punktuellen Einsatz von ergonomisch geformten Büromöbeln nicht mit wissenschaftlichen Daten belegbar. Selbst eine mangelnde körperliche Fitness, eine nicht so stark ausgeprägte Stütz Muskulatur der Wirbelsäule oder des Rumpfes oder eine nicht bewegliche Wirbelsäule muss nicht zwangsläufig mit Rückenschmerz oder Bandscheibenvorfall korrelieren. Hier sind die Forschungsergebnisse inkonsistent. Ein weitere unzutreffende Pauschalierung ist das einseitige Tragen von Schultaschen als alleiniger Auslöser von Rückenschmerz bei Schulkindern. Für Erwachsene wie Kinder gilt: Erst ein Zusammenspiel von mehreren möglichen Faktoren begünstigt Kreuzschmerz.

## **... und wie es mit der Suche nach der besten Wohlfühl-Strategie für den Rücken weitergeht**

Einer der Gründe für das Zustandekommen der Fehleinschätzungen der Experten liegt vermutlich im mangelnden Bewegungs- und vor allem Ganzheitswissen der modernen Gesellschaft begründet. Im allgemeinen fehlt die eigenkörperliche Wahrnehmung des situativen Bewegungsgefühls und –verhaltens. Das (intuitive) Wissen darüber wie Knochengestütze und Muskeln, Bewegung, Sinne, Körperspannung und Psyche interagieren und wie schließlich der Körper in der Kommunikation mit anderen Menschen agiert und reagiert ist längst kein Allgemeingut. Entsprechend kann der weitergegebene Expertenrat über richtiges und falsches (Bewegungs)verhalten zur Vermeidung oder gar Heilung von Rückenproblemen bisher auch nur unzulänglich und diffus bleiben.

Doch langsam kommt Bewegung in die Rückenansichten der Experten. Für frischen Diskussionswind sorgte unlängst wieder ein Veröffentlichung der Bertelsmann-Stiftung. Eine vergleichende Studie von Rücken-Präventionskonzepten (so genannte Rückenschulen) arbeitete heraus, das derzeit solche Konzepte am ehesten als geeignet bezeichnet werden können, die Menschen an regelmäßige körperliche Aktivität heranzuführen, sie gezielt informieren und "Positivbotschaften" vermitteln. Auch Entspannungstechniken sieht die Studie im Mittelpunkt guter Rückenkonzepte. Die Studie zeigt weiterhin, das traditionelle Rückenschulen nur wenig helfen, Bewegungsangst abzubauen und eine positive Einstellung zum eigenen Rücken zu entwickeln. Anstatt zu Aktivität zu ermuntern, lösten sie übertriebene Aufmerksamkeit, Bewegungsangst sowie unnötiges Krankheitsverhalten aus.

## **Mögliche Risikofaktoren - nicht nur für chronischen Rückenschmerz**

Für das eigene Gesundheitsmanagement sind konditionelle und koordinative Fähigkeiten unersetzbar. Sie hängen direkt mit körperlicher wie geistiger Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit zusammen. Mangelnde Bewegung, wenig Bewegungserfahrungen und ein Übermaß an einseitiger und industriell

veränderter Nahrung fördern Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, Demenz, Alzheimer, Diabetes und eben auch Rückenschmerz.

Doch mehr noch als eine gute Fitness und starke Bauch- und Rückenmuskeln beeinflusst das eigene Gefühl des Wohlbefindens und des Eingebundenseins die Wahrnehmung und Stärke des Rückenschmerzes sowie seine Überwindung. In diesem Zusammenhang sind auch die neuesten Studienergebnisse zu betrachten. Sie sehen die folgenden Risikofaktoren und insbesondere deren Kombination in Zusammenhang mit *chronischem* Kreuzschmerz:

- Bereits eine Rückenschmerzepisode in der Vergangenheit
- Rauchen
- Genetische Disposition (wahrscheinlich)
  
- Ganzkörpervibration
- Häufiges (!) Bücken und Drehen
- Heben, Schieben, Ziehen, Tragen  
(z.B. in pflegenden Berufen, anderen körperlich anstrengenden Berufen)
  
- Chronischer Stress
- Depressive Gemüthsstimmung (entsteht auch durch chronischen Schmerz selbst)
- Negative Einstellungen und Katastrophisieren
- Traumen z.B. durch Unfälle, Missbrauch
  
- Arbeitsplatzunzufriedenheit
- Mangelnde Unterstützung am Arbeitsplatz
- Schlechter Zugang zu Gesundheitsinformationen und zu Ausgleichsressourcen /-möglichkeiten

Angemerkt sei hier, dass eine Überbetonung psychosomatischer Ursachen oftmals den Blick auf mögliche organische Ursachen versperrt. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn das Beschwerdebild des Klienten sehr komplex ist und sich über lange Zeit hinzieht. Vor allen Dingen hier ist ein interdisziplinärer *Diskurs* von verschiedenen Fachdisziplinen unabdingbar. Nur so kann verhindert werden, dass der an Rückenschmerz Erkrankte mit einer undifferenzierten und kostenintensiven „Schrotladung“ medizinischer und präventiver Möglichkeiten „beschossen“ wird, ohne dabei zu einem nennenswerten Ergebnis zu kommen.

## BACK to HEALTH

Das Ziel von BACK to HEALTH heißt deshalb: Auf der Grundlage einer individuellen Diagnostik, Therapie und schließlich Prävention mit Sicht auf die potenziellen Auslöser eine individuelle Gegenstrategie entwickeln. Gleichrangig zu den gesundheitswirksamen Methoden der Sport- und Bewegungstherapie besteht ein wesentlicher Fokus des Trainings in Therapie und Prävention von BACK to HEALTH in der eigenkörperlichen Wahrnehmung und dem situativen Bewegungsgefühl- bzw. -verhalten. Der Klient entwickelt ein (intuitives) praktisch anwendbares Wissen darüber wie Knochengestütze und Muskeln, Bewegung, Sinne, Körperspannung und Psyche interagieren und wie der Körper in der Kommunikation mit anderen Menschen agiert bzw. reagiert.

### **Angaben zur Autorin**

---

Iris Haarland, Diplom-Sportwissenschaftlerin - Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsförderung, Sport- und Bewegungstherapeutin, Elementare Tanzpädagogin, Fachautorin, Entwicklerin von BACK to HEALTH und health-coaching.com [www.back-to-health.com](http://www.back-to-health.com) - [www.health-coaching.com](http://www.health-coaching.com)

Fachgebiete: Präventives und rehabilitatives Sport- und Gesundheitstraining, Stress-Präventionstechniken, Sport- und Bewegungstherapie bei chronischen Kreuzschmerzen, Schlafstörungen sowie anderen zivilisationsbedingten und psychosomatischen Erkrankungen