

Ordinationszeitung 4. Quartal 2007

Liebe Patientin, Lieber Patient,

Ich und meine Mitarbeiterinnen wollen Ihnen auf diesem Weg quartalsweise Informationen anbieten die ihrer Gesundheit dienen.

Inhalt:

- Ursachen für Rückenschmerzen
- Tips zu mehr Bewegung
- Ärztestitze

Viel Spaß wünscht
Ihr Ordinationsteam

Ursachen für Rückenschmerzen.

Die Lebens- und Arbeitsverhältnisse in unserer Zivilisationsgesellschaft führen immer häufiger zu Rückenschmerzen. Sie betreffen fast jeden Menschen einmal im Leben, viele leiden mittlerweile sogar dauerhaft daran. Bei der Entstehung von Rückenschmerzen gibt es zahlreiche Ursachen, die sich auch untereinander beeinflussen. Bewegungsmangel führt zu dauerhaften Schmerzen. Der Mensch braucht Bewegung - dafür ist er bestimmt. So ist verständlich, dass Probleme entstehen, wenn diese nicht ausreichend erfolgt. Es geht hierbei um die Gesundheit im Allgemeinen - nicht ausschließlich um Rückenschmerzen. Die Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule ist speziell von einem ausreichenden Bewegungsangebot abhängig. Die tragenden Elemente, die Wirbelkörper, werden ohne Belastung porös, die stabilisierenden Bänder schlaff, die bewegenden Muskeln verkümmern, die Bandscheiben, die von Be- und Entlastung leben „verhungern“ und werden brüchig. Die Wirbelgelenke, die die Wirbel miteinander gelenkig verbinden „rosten“. Ihre schrumpfenden Gelenkkapseln beginnen zu schmerzen, die Bausubstanz der Wirbelsäule verschlechtert sich, die Steuerung der Wirbel-Gliederkette durch die Nervengeflechte verebbt ohne regelmäßige und ausreichende Beanspruchung. Zu geringe Bewegungsreize lassen sämtliche Bauteile der Wirbelsäule verkümmern. Ein angemessenes Bewegungsangebot optimiert die Belastbarkeit der „Säule“, ein gezieltes Bewegungstraining beugt nicht nur Rückenschmerzen vor, sondern kann bereits vorhandene Wirbelsäulenstörungen lindern, vielleicht sogar heilen. Besonders wichtig ist ausreichend Bewegung bei Kindern. Schon jetzt klagt jedes dritte Kind im Grundschulalter über Rückenschmerzen. Hier sind die Eltern angehalten für ausreichend Bewegung ihrer Kinder zu sorgen.

Rückenschmerzen als Belastungsfolge

Sorgen, Belastungen und Anstrengungen des täglichen Lebens sind nur zu verkraften, wenn Menschen durch Freude, Entspannung und Zeit für sich selbst wieder Kraft tanken können. Leider achten viele Menschen mit funktionellen Beschwerden ihrer Wirbelsäule zu wenig auf diese Botschaft ihres Körpers. Sie haben verlernt, die schmerzhaften Signale des Körpers als einen Hinweis zu verstehen, dass hier Funktionsstörungen bestehen und auf Dauer zum Schaden führen können. Ein Großteil der Schmerzen äußert sich in der Rückenmuskulatur. Die kleinste Störung

Ordinationszeitung 4. Quartal 2007

auch nur eines Teils des Rückengefüges kann das empfindliche Gleichgewicht stören. Ursachen schmerzhafter Muskelverspannungen sind in den meisten Fällen Irritationen in den Wirbelgelenken als Folge einer Fehlbelastung oder auch eines bereits bestehenden Schadens. Schmerzen im Rücken, ob von den Bandscheiben oder den Wirbelgelenken ausgehend, treten oft erstmals bei einer bestimmten „falschen“ Bewegung auf. Manchmal kann dies ein zu tiefes Bücken sein, ein anderes Mal vielleicht ein verkehrtes Heben bei gleichzeitiger Drehung. Zu den Auslösern von expositionsbedingten Rückenschmerzen gehört in erster Linie:

- einseitige körperliche Dauerbelastungen wie Stehen und Sitzen
- ungünstige Körperhaltungen wie Arbeiten mit gebeugtem Rücken und/oder Verdrehung des Oberkörpers
- häufiges, falsches Heben und Tragenschwerer Lasten unter ungünstigen räumlichen und klimatischen Bedingungen
- häufiges, lang andauerndes Sitzen, im Büro oder im Fernsehsessel sowie in Fahrzeugen, z. B. im Auto oder in Baufahrzeugen

Bewegungsmangel, Stress, ein nicht ergonomisches Umfeld in Wohn- und Arbeitsbereich sowie falsche Lebensweise und Ernährung sind Hauptursachen von Rückenproblemen.

Rückenbeschwerden sind daher in der überwiegenden Mehrheit nicht unabänderliches Schicksal, Krankheit oder entzündlich bedingt. Sie sind die Folge oft langjähriger Fehlbelastungen des Halte- und Bewegungsapparates im Beruf, in der Freizeit und oft auch beim Sport. Übrigens: Auch Ihren Rücken können Sie in die Schule schicken: In die Rückenschule. Hier lernt er - und natürlich auch Sie - wie man z. B. Lasten richtig hebt oder trägt. So gibt es unzählige andere Alltagssituationen, in denen jeder Mensch seine Haltung garantiert verbessern kann.

Auch die Psyche kann Beschwerden auslösen

Anscheinend spielt die Psyche nicht nur bei der Entstehung, sondern vor allem auch bei der Aufrechterhaltung bzw. bei chronischen Schmerzen und in der Therapie von Rückenschmerzen eine bedeutende Rolle.

Tipps zu mehr Bewegung:

Den Weg von und zur Arbeit wenn möglich zu Fuß oder mit dem Rad

- Wenn nicht möglich dann das Auto auf den entferntesten Parkplatz stellen
- Beim Einkaufen das Auto ebenfalls auf den entferntesten Parkplatz stellen
- Prinzipiell so oft wie möglich auf den Lift verzichten
- Im Büro nicht alles in unmittelbare Erreichbarkeit stellen
- Das Telefon auf ein Stehpult neben dem Schreibtisch stellen
- **Regelmäßig die unten angeführten Übungen machen.**

DIE „12 BILDSCHIRM-TIBETER“

Nützen Sie die Pause um Ihren **Bewegungsmangel auszugleichen.**

Denn: Je länger und häufiger Sie sitzen, desto eher können Nacken und Rückenschmerzen auftreten.

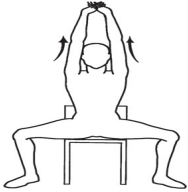
Die „12 Bildschirm-Tibeter“ helfen Ihnen, vorbeugend fit zu bleiben.

Kurze Muskelanspannungen wechseln mit Entspannungsphasen. Dadurch wird sowohl die Energieversorgung wie auch der Stoffwechsel gefördert.

Ordinationszeitung 4. Quartal 2007

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, beachten Sie folgendes:

- alle Übungen je 10 bis 15 Sekunden lang ausführen.
- bei allen Übungen ist es wichtig langsam und gleichmäßig zu atmen!
- nach jeder Übung kurz aufstehen und ausschütteln.



Die Arme über den Kopf strecken. Die Hände schließen, die Handflächen nach oben drehen und kräftig nach oben drücken.



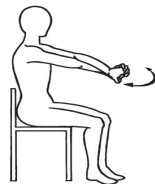
Die Hände hinter dem Kopf verschränken und den Oberkörper über die Sessellehne nach hinten neigen, dabei mit den Ellbogen nach hinten ziehen.



Die Hände hinter dem Kopf verschränken und den Oberkörper ausgiebig zur Seite neigen. Mehrmals die Seiten wechseln.



Mit einer Hand an die gegenseitige Schulter fassen und kräftig zur Mitte ziehen, den Kopf dabei zur angezogenen Schulter drehen. Danach die gleiche Übung in die andere Richtung.



Beide Arme nach vorne strecken und überkreuzen. Die Handflächen zueinander drehen und die Finger verschränken. Nun im Handgelenk abwechselnd nach links und rechts maximal beugen bzw. strecken.



Die Hände in Brusthöhe fest gegeneinander pressen.



Die Beine gestreckt überkreuzen und kräftig gegeneinander drücken. Nach dem Beinwechsel dieselbe Übung noch einmal.



Die flache Hand gegen die Stirn halten und mit dem Kopf dagegen drücken.



Die flache Hand gegen den Hinterkopf halten und mit dem Kopf dagegen drücken.

Ordinationszeitung 4. Quartal 2007



Die rechte Hand gegen die rechte Schläfe halten und mit dem Kopf seitwärts dagegen drücken.



Die linke Hand gegen die linke Schläfe halten und mit dem Kopf seitwärts dagegen drücken.



Mit gestreckten Armen möglichst nach unten beugen, dabei die Beine grätschen und kräftig strecken.

Ärztewitze:

Der Arzt zum Patienten: "Tut mir leid, aber ich kann bei Ihnen nichts finden. Es muss wohl am Alkohol liegen!" Der Patient: "Dann komme ich wieder, wenn Sie nüchtern sind!"

Patient: "Sagen Sie mir die Wahrheit, Herr Doktor: Ist meine Krankheit SEHR schlimm?" "Was heisst schlimm? Sagen wir es mal so: Wenn ich sie heile, werde ich weltberühmt..."

Sitzen vier Ärzte beim Stammtisch. Steht der Augenarzt auf und sagt: "Ich gehe jetzt. Man sieht sich". Sagt der HNO-Arzt: "Ich komm mit. Wir hören von einander". Sagt der Urologe: "Ich glaub, ich verpiss mich auch". Sagt der Frauenarzt: "Gruesst eure Frauen. Ich schau mal wieder rein".

"Herr Doktor, ist das eine seltene Krankheit die ich habe?" "Blödsinn, die Friedhöfe sind voll davon!"

"Herr Doktor, mit mir ist etwas nicht in Ordnung!" beschwert sich der zweiundneunzigjährige Herr Peters beim Psychiater. "Ich laufe dauernd hinter jungen Mädchen her!" - "Aber das ist doch ganz natürlich, Herr Peters!" beruhigt ihn der Arzt. "Nun ja, aber ich kann mich nicht erinnern, weswegen!"

Der Arzt zu Markus: „Wenn Sie noch eine Zeit lang leben wollen, müssen Sie aufhören zu rauchen!“ Darauf Markus resigniert: „Dazu ist es jetzt zu spät.“ – „Aber zum Aufhören ist es nie zu spät!“ Markus ganz erfreut: „Na, dann hats ja noch Zeit ...“