

DER DEUTSCHE SCHMERZTAG 2007

18. Deutscher interdisziplinärer Schmerzkongress Frankfurt/M. · 15. bis 17. März 2007

Praktische Schmerztherapie

Im Fokus: Der Patient im Mittelpunkt von Forschung und Praxis



Nummer 08
15. März 2007

Presse-Mitteilung Die »Vier-A-Therapie« bei Rückenschmerzen

(Frankfurt/Main) Etwa 60 bis 70 Prozent aller Rückenschmerzen haben ihren Ursprung in der Muskulatur. „Wir dürfen vor lauter Bildgebung die körperliche Untersuchung der Patienten nicht vernachlässigen“, mahnt Dr. Wolfgang Bartel, Präsident der Gesamtdeutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin, auf dem 18. Deutschen Schmerztage in Frankfurt.

Der Jammer mit dem Kreuz beginnt schon in der Schule: Stundenlanges vornübergebeugtes Sitzen mit gekrümmtem Rücken auf unergonomischen Stühlen fördert Haltungsschäden. Nachmittags sitzen Kinder am Schreibtisch, am Computer, vor dem Fernseher. Auch der spätere Arbeitsplatz fördert häufig eine „Rückenschmerzkarriere“. Viele sitzen mit hochgezogenen Schultern vor dem Computerbildschirm, weil die Tastatur zu hoch liegt. Dann verkrampft sich dauerhaft die Schulter- und Nackenmuskulatur.

DIE „DAWOS-METHODE“ IST FALSCH. Bei Rückenschmerzen fahnden Ärzte häufig nach einer vermeintlich defekten Struktur ohne die tatsächlichen Ursachen anzugehen. „Wir dürfen nicht nach der ‚Dawos-Methode‘ untersuchen und behandeln, also nur da, wo’s weh tut, sondern wir müssen die funktionellen Zusammenhänge berücksichtigen“, erklärt der Manualmediziner Dr. Wolfgang Bartel aus Halberstadt. „Wir denken zuviel an einzelne Strukturen. Jede Muskelfunktion hängt jedoch von mehreren Strukturen ab.“

Darum legt der Schmerzexperte großen Wert auf die gründliche Untersuchung von Schmerzpatienten, abgekürzt in den „Bartel’schen vier A“: Anamnese, Ausziehen, Anschauen, Anfassen. Am Anfang steht das ausgiebige Gespräch. Wie lebt, arbeitet, schläft ein Rückenschmerzpatient? Schon im familiären und sozialen Umfeld kann die ursächliche Therapie ansetzen. „Dann muss der Arzt den Patienten körperlich untersuchen und sichtbare Auffälligkeiten registrieren, bevor er ihn in die Röhre schiebt“, hebt Bartel hervor.

„ASTRONAUTENTRAINING“ GEGEN DEN RÜCKENSCHMERZ. 60 bis 80 Prozent der Kinder haben einen Beckenschiefstand. Auch Fehlhaltungen wie der hohlrunde Rücken („Hohlkreuz“) sind sehr häufig. Um diese Fehlhaltungen zu korrigieren, ist keine Muskelkräftigung notwendig. Eine Koordinationsschulung, die in den 80er Jahren von dem tschechischen Neurologen Professor Vladimir Janda entwickelt und etwa von der NASA zum Astronautentraining eingesetzt wird, ist in solchen Fällen hilfreich: die sogenannte »propriozeptive sensomotorische Fazilitation«. Die Methode

wird auch knapp »der kurze Fuß nach Janda« genannt. Um das Großhirn auf die Bewegung in der Schwerelosigkeit vorzubereiten, hatte Janda eine Fußübung entwickelt, welche die Rumpfmuskulatur stabilisiert. Die Koordination der Bewegungen wird im Gehirn »subkortikal« gesteuert, also in Bereichen unterhalb der Großhirnrinde. Das lässt sie automatisch ablaufen. »Dies ist vergleichbar mit dem ‚subkortikalen‘ Autofahren: bestimmte Abläufe werden so automatisiert, dass sie unbewusst vonstatten gehen, damit das Großhirn andere Aufgaben bewältigen kann«, erklärt Bartel.

Der Halberstädter Schmerzexperte rät seinen Patienten stets zu dieser Übung, weil sie Muskeln aktiviert, die sonst im täglichen Leben kaum zum Einsatz kommen, beispielsweise die Muskulatur von Unter- und Oberschenkel, Gesäß oder jene zwischen den Schulterblättern. Bartel setzt den »kurzen Fuß nach Janda« auch bei Fersensporn, Rückenschmerzen, bei instabilem Sprunggelenk sowie bei Knie- und Hüftschmerzen ein. »Wichtig ist aber, dass das Training von einem kompetenten Therapeuten begleitet wird«, betont der Manualmediziner.

So einfach geht es: Die Selbstübung beginnt barfuß im Sitzen. Der Übende stellt die Ferse, den Großzehenballen und die Zehen fest auf den Boden und zieht die Zehen und die Ferse zusammen, ohne sich dabei am Boden festzukrallen. Anschließend dreht er die Knie nach außen. Diese Übung wird mehrmals täglich zehnmal hintereinander trainiert. Wer sie im Sitzen beherrscht, kann zum Stand und zum Ausfallschritt übergehen.

Die in der Fußsohle entstehende Muskelspannung stimuliert die Muskulatur vom Unterschenkel bis zu den Schulterblättern.

MAISTRETEN BEIM ZÄHNEPUTZEN. »Lasst eure Kinder mehr barfuß laufen«, lautet Bartels Botschaft an die Eltern. Die Reizwahrnehmung über die Fußsohle sei ein guter Ansatzpunkt zur Prävention von Rückenschmerzen. Die Alternative: »Füllen Sie ein Holzkistchen ein bis zwei Zentimeter hoch mit Mais oder Weizen und lassen Sie die Kinder – das gilt aber auch für Erwachsene – während des Zähneputzens in der Kiste treten. So können Sie mit einer günstigen, einfachen und effektiven Methode Haltungsschäden minimieren.«