

Angst - Vermeidung - Schmerz: Schritt für Schritt aus der Rückenschmerzfall.

Prof. Dr. med. Gerd Uhlenbruck, Landessportbund NRW und Abt.
Immunbiologie, Universität Köln

Rückenschmerzen, insbesondere die chronischen, können im Laufe der (Leidens-)Zeit chronisch-entzündliche Prozesse im Gesamtorganismus aktivieren und zwar aufgrund von einem pro-entzündlichen Gewebe-Stress, der auch das Immunsystem und seine Botenstoffe mobilisiert, was auf die Dauer, nicht zuletzt auch über die Psyche, den Gesamtorganismus schädigen kann. Überspitzt formuliert: Der Rückenschmerz geht auch aufs Herz! Es werden die verschiedenen Ursachen des Rückenschmerzes diskutiert um daraus entsprechende Therapiemaßnahmen ableiten zu können.

Ganz besonders wird dabei das Bewegungstraining hervorgehoben, wobei Schritt für Schritt nicht Laufschrift bedeutet. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, Menschen in Richtung Bewegung zu motivieren Denn schließlich wirkt regelmässige sportliche Bewegung anti-entzündlich und auf diese Weise auch schmerzlindernd. Einige dieser Bewegungsformen werden besprochen und begründet, andere kritisch beleuchtet. Vor allem gilt es, den durch die schmerz-bedingte Fehlhaltung bzw. Schonhaltung bedingten sekundären Folgeerscheinungen vorzubeugen. Außerdem weitere gesundheitliche Kollateraleffekte des Bewegungstrainings beschrieben, z.B. der Anti-Osteoporose-Effekt. Wichtig ist, dass die Empfehlungen von den Patienten zu jeder Zeit ohne grossen Aufwand durchgeführt werden können: Die Compliance darf nicht zu sehr kompliziert werden. Denn Bewegung kann viele und vieles bewegen und auch den Schmerz dazu bewegen, sich fortzubewegen!

Ergänzende Literatur:

St. McGill: Low Back Disorders, Human Kinetics publ. (2002) (Therapie der Rückenschmerzen) G. Uhlenbruck: Biol.Med.,H. 4, S.166 (2005) (Sport und Immunsystem) S. Schneider: Deutsche Z. Sportmed. 58, Nr. 12, S. 433 (2007) (Bewegung und Rückenschmerzrisiko)