

Schmerzhafter Bewegungsapparat

Der rote Faden zur Therapie

Etwa 5 % der schweizerischen Bevölkerung konsultieren jährlich ihren Arzt/Arztin wegen Schmerzen an ihrem Bewegungsapparat, und 60 – 70 % leiden einmal im Laufe ihres Lebens unter solchen Schmerzen. Die Ursachen sind vielfältig. Häufige Gründe sind unkorrektes Heben und Tragen von schweren Lasten, Übergewicht, eine unangepasste Arbeitshaltung, so z.B. Arbeiten mit gebücktem Oberkörper und Kraftanstrengungen, Rückwärtsbiegen des Oberkörpers, ausschliesslich sitzende Tätigkeiten, mangelnde körperliche Betätigung oder das Altern. Anhaltende Kopf-, Nacken-, Arm-, Kreuz-, und Beinschmerzen beeinträchtigen ihre Lebensqualität und senken ihre Arbeitsproduktivität.

Wie ist unser Bewegungsapparat aufgebaut?

Unsere Wirbelsäule soll einerseits helfen unser Gewicht zu tragen, andererseits muss sie uns ein gewisses Mass an Bewegungsfreiheit einräumen. Eine Schichtbauweise der einzelnen Wirbelkörper trägt diesem Widerspruch Rechnung. Die gesunde Wirbelsäule ist leicht doppel S-förmig geschwungen und besteht aus insgesamt 24 Wirbeln. Die Wirbelsäule enthält im Wirbelkanal das Rückenmark. An jedem Wirbel befinden sich seitlich zwei Öffnungen, durch welche die Nerven in Form dicker Bündel den Wirbelkanal verlassen. Diese Nervenbündel versorgen verschiedene Körperteile mit einzelnen Nerven. Zwischen den Wirbelkörpern liegen die knorpeligen Bandscheiben. Sie dienen als Puffer, und schützen das Gehirn und Rückenmark vor Erschütterungen.

Wie verändert sich unser Bewegungsapparat im Verlaufe des Lebens?

Im Laufe der Jahre sind Bandscheiben, Bänder und Wirbelgelenke einer permanenten statischen und dynamischen Belastung und übermässiger Krafteinwirkung ausgesetzt. Das Resultat sind Alterungsprozesse und mechanische Abnutzung. Die Bandscheibe kann rissig werden und deren weicher Kern tritt allmählich durch diese Risse aus. Dieser sogenannte Bandscheibenvorfall kann durch Druck eine oder mehrere Nervenwurzeln quetschen und starke Schmerzen und Empfindungsstörungen hervorrufen. Zusätzlich kann eine Muskel-

schwäche auftreten. Diese Symptome müssen sehr ernst genommen werden, und Sie sollten sie dringend Ihrem Arzt/Arztin mitteilen, auch dann, wenn die Beschwerden wieder verschwinden. Ohne richtige medikamentöse und/oder operative Therapie kann in schweren Fällen die betroffene Nervenwurzel eine dauernde Schädigung davontragen, und es kommt zu einer anhaltenden Muskelschwäche und bleibender Lähmung der Muskeln. Die Bandscheiben des unteren Teiles der Wirbelsäule (lumbale Bandscheiben) unterliegen häufiger und relativ frühzeitig einer Abnutzung. Typisch hierfür sind Schmerzen im Kreuz. Akute, plötzlich auftretende Schmerzanfälle in diesem Bereich des Rückens nennt man im Volksmund Hexenschuss oder Lumbago. Wenn die Schmerzen bis in das Bein ausstrahlen, handelt es sich um einen Ischiasanfall. Natürlich können auch andere Teile der Wirbelsäule betroffen sein, so die Hals- oder seltener auch die Brustwirbelsäule.

Wie kann man allfällige Schäden der Wirbelsäule verhindern oder ihnen vorbeugen?

In der akuten Phase sind neben den Schmerzen, Muskelverspannungen und Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule vorherrschend. Ihr Arzt/Arztin kann Ihnen neben der Ruhig-Stellung schmerzlindernde und muskelentspannende Medikamente (Muskelrelaxantien, wie Mydocalm) verordnen. Physiotherapeutische Behandlungen wie Wärme- oder Kälteanwendungen (Fango oder Eis), Massagen zur Gelenkmobilisierung, Muskeldehnung und Muskelstärkung sollten ebenfalls Bestandteil der Therapie sein. In sehr hartnäckigen Fällen, bei denen die aufgeführten Therapien keine Wirkung zeigen, sollte man die Indikation zum operativen Eingriff in Erwägung ziehen.

Durch vorbeugende Massnahmen können Sie sich in Form korrekter Haltung bei den Tätigkeiten des täglichen Lebens und ihrer Arbeit vor Rückenschmerzen schützen. Die vorliegende Broschüre zeigt Ihnen mittels Abbildungen, was Sie bezüglich Ihrer Haltung verbessern können, gibt Ratschläge für passive Entspannungspositionen und aktive Übungen. Wir empfehlen Ihnen, diese Übungen täglich mehrmals durchzuführen.

Schmerzhafter Bewegungsapparat



Folgen



Rissige Bandscheibe



Bandscheibenkern Austritt



Quetschen der Nervenwurzeln



Muskelschwäche



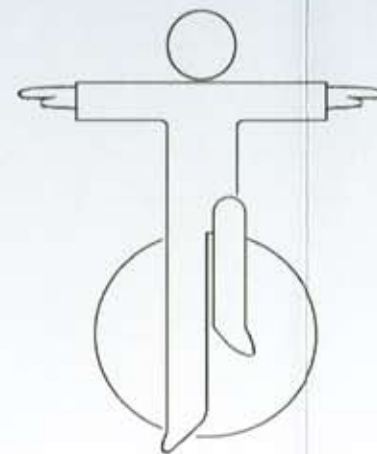
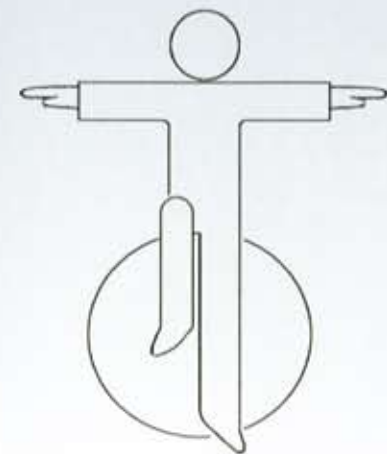
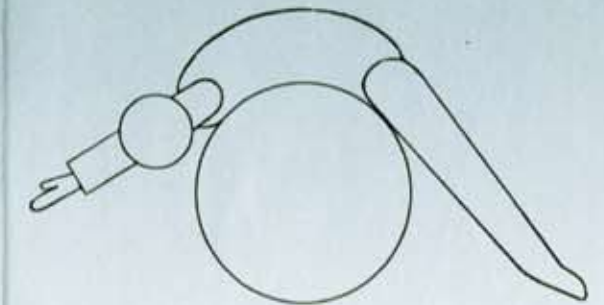
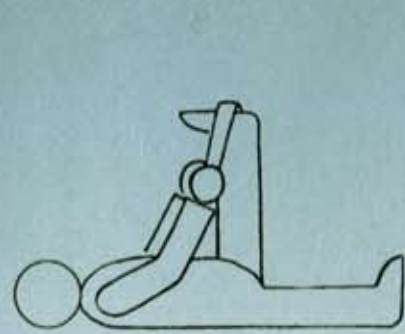
Muskellähmung

10 goldene Regeln um Rückenschmerzen zu vermeiden:

1. Ihr Rücken trägt Sie, geben Sie acht auf ihn.
2. Halten Sie Ihren Rücken in Bewegung, aber übertreiben Sie es nicht.
3. Vermeiden Sie es lange sitzen zu bleiben.
4. Beugen Sie Ihre Knie, wenn Sie einen Gegenstand vom Boden aufheben.
5. Heben Sie Gegenstände hoch, indem Sie sie an sich heranziehen.
6. Kontrollieren Sie Ihre Haltung täglich bei der Arbeit.
7. Kontrollieren Sie Ihr Gewicht.
8. Schlafen Sie auf einer guten Matratze.
9. Vermeiden Sie es Kleider und hohe Absätze zu tragen, welche Ihre Bewegungen einschränken.
10. Lassen Sie sich bei schweren Arbeiten von jemandem helfen.

Empfehlungen:

- Überanstrengen Sie sich nicht.
- Die Übungen müssen langsam im Rhythmus der Atmung durchgeführt werden.
- Die tägliche Durchführung einer angemessenen Gymnastik ist eine Möglichkeit zur Kräftigung der Wirbelsäule.
- Diese Gymnastik stärkt auch die Muskulatur und schützt somit das Skelettsystem.
- Wir empfehlen Ihnen, dieses Gymnastikprogramm jeden Tag zu Hause durchzuführen.



Auszug aus dem Gymnastikprogramm