

Sensomotorische Wege zum gesunden Rücken

Neue Erkenntnisse entlasten die Bandscheibe

Präventiv und konservativ stehen die Chancen gut, Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle zu vermeiden und zu heilen. Durch eine aktive Lebensführung. Und mithilfe der Sensomotorik.

Jahrzehntelang wurde der Bandscheibenvorfall als Hauptursache für Rückenschmerz betrachtet und behandelt. Bis heute wird zunehmend operiert – obwohl 90 Prozent aller Bandscheibenvorfälle konservativ, das heißt durch therapeutische Maßnahmen geheilt werden können. Neuste Forschungsergebnisse zeigen, dass vor allem Muskeln, Faszien und das Bindegewebe verantwortliche Auslöser für Rückenschmerzen sind.

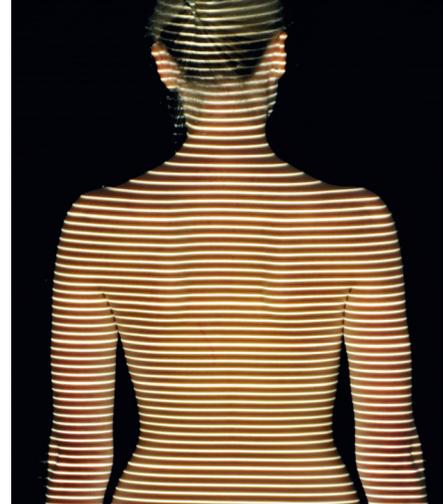
Wasser als natürlicher Puffer

Die Bandscheiben befinden sich zwischen den einzelnen Wirbeln der Wirbelsäule. Sie bestehen zu einem großen Teil aus Wasser und dienen dazu, Belastungen und Erschütterungen abzufedern.

Tagsüber werden die Bandscheiben durch Belastung zusammengedrückt. Sie regenerieren sich bei längerer Entlastung im Liegen und durch Bewegung, indem sie Flüssigkeit aus dem umliegenden Gewebe aufsaugen.

Bandscheibe verantwortlich für Rückenschmerz?

Der allgemein angenommene Zusammenhang zwischen Bandscheibe und Rückenschmerz wird aktuell infrage gestellt: Moderne bildgebende Verfahren zeigen, dass Bandscheibenvorfälle auch bei rückengesunden Menschen häufig auftreten und die Betroffenen dennoch keine Schmerzen empfinden. Umgekehrt findet man bei nur circa einem Viertel aller Rückenschmerzpati-



**Bandscheibe ≠ Rückenschmerz
≠ Operation**

Die Zahl der operierten Bandscheibenvorfälle hat sich in Deutschland in den vergangenen fünf Jahren **verdoppelt**.

Etwa **12 Prozent** der Deutschen leiden **täglich** an Rückenschmerzen.

Jedem **10.** Rückenschmerz-Patienten wird eine Operation empfohlen.

80 Prozent der Operationen aufgrund von Rückenschmerzen sind überflüssig.

enten erkennbare Bandscheibenanomalien. „Für die große Gruppe (75 Prozent) der unspezifischen Rückenschmerzen ist die Bandscheibenveränderung nur beiläufig, aber nicht ursächlich“, bestätigt Dr. Robert Schleip von der Fascia Research Group der Division of Neurophysiology an der Universität Ulm. „Viele der Schmerzen re-

Sensomotorische Einlagen können:

- beim Gehen den Fuß trainieren
- den Bewegungsablauf beeinflussen
- Haltungsveränderungen erzielen
- die Situation einer nackten Fußsohle auf einem weichen und abwechslungsreichen Naturboden simulieren
- nach einer fundierten Haltungsanalyse (z. B. durch die 3-D-Wirbelsäulenvermessung) auf die individuellen Bedürfnisse des Trägers eingestellt (gefüllt) werden
- die Körperstatik positiv verändern
- Gelenke entlasten
- Fußreflexe stimulieren



sultieren offenbar aus Läsionen und Irritationen in den bindegewebsartigen Elementen.“

Effizient vorbeugen, konservativ behandeln

In Wissenschaft und Praxis besteht der allgemeine Konsens, dass eine aktive Lebensführung die höchsten Chancen birgt, Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle zu vermeiden. Konkret heißt das: Bewegung, Bewegung, Bewegung. Dabei gelten strenge Rückenschulen-Regeln nach modernen Erkenntnissen als überholt, einseitige Belastungen sind zu vermeiden. Das Erfolgsrezept besteht in der Vielfältigkeit der Bewegung, denn nur so wird das stabilisierende Körpersystem als Ganzes angesprochen. Schonen ist schlecht, Bewegung tut gut – das gilt für Prävention wie Therapie. Im Falle eines Prolapses können nach einer entsprechenden Phase der Schmerzlinderung verschiedene Formen der Physio- und Bewegungstherapie sowie Entspannungstherapien angewandt werden. Grundsätzlich kann eine Versorgung mit sensomotorischen Einlagen wirken: Sie stimulieren die Fußsohle über individuell befüllte Polster, ähnlich wie beim Barfuß-Laufen, und sorgen für neue Impulse, die sich über Muskelketten von Fuß bis Kopf auf die Gesamtstatik des Körpers positiv auswirken. Dysbalancen werden korrigiert, Bewegungsabläufe und Körperhaltung verbessert, Belastungen neu verteilt.

Risiko OP

Bei Auftreten eines Bandscheibenvorfalles ist in den meisten Fällen eine adäquate nichtchirurgische Behandlung als Therapie der Wahl anzusehen – das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Neurochirurgie DGNC. Dennoch wird die Indikation zur Operation häufig zu schnell und ohne ausreichende konservative Therapieversuche oder das Abwarten einer Spontanremission gestellt. Gesundheitspolitisch stehen Ärzte unter Druck, Patienten zum Spartarif zu begutachten. Es bleibt wenig Zeit zur kritischen Abklärung von Symptomen. Hinzu kommt das Paradoxon, dass eine Operation, obwohl sehr teuer, selten auf Kostennotwendigkeit überprüft wird – die Anwendung einer konservativen Therapie dagegen schon. Auch wenn minimalinvasive Verfahren als risikoarm gelten, so stellt eine Operation doch immer einen Eingriff dar. Neben verschiedenen Komplikationen können vor allem Probleme durch Narbenbildungen im Bereich der Nervenwurzel entstehen, die dann erneut zu Schmerzen führen. Eine Bandscheibenoperation führt nie zur völligen Wiederherstellung der normalen Verhältnisse.

Ganzheitlich betrachten

Die Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e. V. (GHBF) unterstützt ganzheitliche Therapieformen und fördert und vernetzt dazu Wissenschaft und Praxis unterschiedlichster Fachbereiche. „Wir Ärzte und Therapeuten dürfen nicht

immer nur dahin schauen, wo es wehtut“, erklärt Dr. Gregor Pfaff, Orthopäde in München und Präsident der GHBF. „Das Thema Bandscheibe und Rückenschmerz ist ein gutes Beispiel dafür. Nur weil der Schmerz im Lendenwirbelbereich sitzt, muss nicht gleich die Bandscheibe schuld sein. Denn Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Wir haben die Pflicht, Ursache- und Wirkungsbeziehungen genau zu diagnostizieren und dabei auch über den Tellerrand hinaus zu schauen.“ Beobachtungen zeigen, dass abwechslungsreiche Bewegungsmuster in Kombination mit einer verstärkten sensomotorischen Stimulation des Gesamtsystems Schmerzen erheblich reduzieren können.

von Kerstin Steybe