



Das Kreuz mit dem Kreuz

– und warum es keins sein muss.

Rückenschmerzen sind eine Qual. Betroffene leiden unter mehr oder weniger eingeschränkter Beweglichkeit, vorbei ist es mit dem aufrechten Gang. „Schuld“ daran trägt das komplizierte wie auch empfindliche System der Wirbelsäule. Kein Frage, es kann ein Kreuz mit dem Kreuz sein, wobei die Betonung auf „kann“ liegt. Denn: Richtig behandelt und dementsprechend gestärkt ist das Kreuz keine Quelle der Qual.

Viele Menschen nehmen keine Rücksicht auf ihre Wirbelsäule, obwohl es schon zwickt und zwackt. Sie heben schwere Lasten aus ungünstiger Körperhaltung, sitzen lange in verdrehter Haltung vor dem Bildschirm und sorgen trotz Stress am Arbeitsplatz nicht für den notwendigen Ausgleich. Das komplizierte Konstrukt aus 7 Hals-, 12 Brust- und 5 Lendenwirbeln reagiert darauf mit Abnutzungserscheinungen, Verletzungen und Entzündungen. Die Folge sind Schmerzen, die oft chronisch verlaufen.

Die Belastungen des Rückens machen sich vor allem bei den Muskeln bemerkbar. Sie verkürzen oder verspannen sich aufgrund einer Unter- oder Überbelastung. Aber auch die Puffer zwischen den Wirbelkörpern, die Bandscheiben, werden in Mitleidschaft gezogen. Deren Ernährung per Diffusion – unter Belastung werden überflüssige Stoffe abgegeben und im Liegen (mindestens sieben Stunden pro Tag) Nährstoffe aufgenommen – wird durch Fehlbelastung gestört.

Die Folgen melden sich dann vor allem mit zunehmenden Alter schmerzhaft zu Wort. Die Bandscheiben sind abgenutzt, die Wirbelsäule ist verkrümmt, die von Nervenbahnen durchzogen Stellen verengen sich – wovon Männer übrigens stärker betroffen sind. Doch dieser „Volkskrankheit“ kann man durch gezielten Sport und richtige Ernährung erfolgreich entgegenwirken. Dies gilt auch für den Schwund der Knochendichte, Osteoporose genannt, der zu schweren Knochenbrüchen führen kann. Acht bis zehn Millionen Menschen sollen derzeit in Deutschland von Osteoporose betroffen sein, die Mehrzahl davon sind Frauen.

Eine Übersicht über das Ausmaß von Schäden bietet das klassische Röntgenbild. Wenn es jedoch um die Darstellung von Details geht, müssen moderne Schnittbildverfahren eingesetzt werden. Die Lendenwirbelsäule wird oft mittels der Kernspintomographie abgebildet, bei Halswirbelverletzungen muss

der Patient häufig in den Computertomographen gefahren werden. Vor allem Frauen über 50 gehören zur Risikogruppe, die von Osteoporose betroffen ist. Sie sollten ihre Knochendichte durch spezielle Verfahren, etwa der quantitativen Computertomographie, messen lassen.

Mit vereinter Kraft gegen Rückenschmerzen heißt es in einem Artikel der NN vom 14.11.08. „Erschreckend“ sind die Ergebnisse einer Umfrage des Landesverbandes Bayerischer Betriebskrankenkassen: Jeder fünfte der 888 befragten Rückengeplagten gab an, dass weder Krankengymnastik, Medikamente oder Massagen etwas gebracht hätten. Und die Zahl derer, die über Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule klagen, nimmt zu: 67% sind es derzeit in Bayern. In 85% der Fälle wird keine eindeutige Ursache gefunden.

Die EuromedClinic in Fürth eröffnete deswegen Ende November 2008 ein Rückenschmerz-Zentrum. In einem speziellen, vierwöchigen Programm sollen Privat-Patienten lernen, mit ihren Schmerzen besser umzugehen. Der Patient wird in diesem intensiven Programm aus einem Team von Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten behandelt. Auf dem Stundenplan stehen Formen der Verhaltenstherapie, Kraft- und Koordinationstraining. Patienten sollten keine Wunder erwarten, das Programm könnte jedoch zu mehr Lebensqualität für Rückengeplagte führen.

Auch der Post SV bietet zahlreiche Möglichkeiten, ein schmerzendes Kreuz zu lindern oder dem gleich vorzubeugen. Im Bereich Fit&Gesund sind zum Beispiel viele Kurse dem Rücken gewidmet, in der Fitlounge lässt sich durch gezielten Muskelaufbau die Wirbelsäule systematisch stärken. Nicht zu vergessen natürlich das Schwimmen, die wohl beste Sportart gegen Rückenbeschwerden. Die aktuelle Sonderaktion im vereinseigenen Hallenbad „1 Jahr schwimmen, 6 Monate zahlen“ ist somit auch als Aktion für einen starken Rücken anzusehen. ■