
„Rücken-Mythen“

„Gerade Sitzen ist gesünder“, „Rundes Bücken ist schädlich“, „Joggen ist nicht gut für die Bandscheiben“!

Viele dieser Rückentipps und Empfehlungen sind mittlerweile überholt. Hier ein paar aktuelle Erkenntnisse der „Neuen Rückenschule“ (2007), die so manchen Rückenmythos entzaubern:

1. Mythos: Schmerzursache = Wirbelsäule:

Jeder Mensch ab 30 J. hat Degenerationen an der Wirbelsäule, das ist primär genetisch und medizinisch gesehen harmlos. Aber die Ursachen für die Rückenepidemie sind primär Bewegungsmangel, monotone Haltungen und Stress. Bei körperlichen Berufen und Sportlern ist u.a. Über- oder Fehlbelastung die Ursache (Lösung: bessere Bewegungstechniken z.B. richtiges Heben, aber auch bessere Grundfitness).

2. Mythos: Bandscheibe

Über 85% der Rückenschmerzen sind unspezifisch, d.h. es liegt kein medizinisch relevanter Befund der Wirbelsäule vor. Spezifisch ist z.B. ein Bandscheibenvorfall (BSV) nur, wenn er auf einen Nerv drückt (= Ausstrahlungen in Bein oder Arm; Taubheit etc.). Ansonsten ist er relativ harmlos! 30% der Deutschen haben einen BSV, aber keinen Schmerz!!

3. Mythos: Vorsicht vor falschen Bewegungen!

Jede Bewegung ist prinzipiell richtig! Die Wirbelsäule und die Bandscheiben brauchen Bewegungsvielfalt für ihre „Ernährung“ (auch runden Rücken, Drehung, Hohlkreuz). Nur einseitige Belastungen sind ungünstig (z.B. dauerhaftes rundes Sitzen oder Dauerbücken) oder extreme Haltungen (starkes Hohlkreuz bei Anfängern im Yoga etc.)

4. Mythos: Rückengerechter Sport

Prinzipiell kann man jede Sportart betreiben, wenn man sie beherrscht bzw. sich darauf vorbereitet! Entscheidend ist nicht nur WAS man macht, sondern WIE! Hierbei sind richtige Technik/Haltung, langsamer Aufbau, Aufwärmen etc. ganz entscheidend. Rückenschmerzen durch Sport entstehen häufig auch durch eine zu schlechte Grundfitness (besonders Kraft, aber auch Beweglichkeit). Das gilt insbesondere für saisonale Sportarten (z.B. Ski, Surfen), aber auch für an sich gesunde Sportarten (Yoga, Joggen).

5. Mythos: Rein körperliche Sichtweise

In großen Studien wurde nachgewiesen, dass die psychologischen Faktoren bis zu 50% des Schmerzes ausmachen können (Stress= Anspannung= Schmerz). Ein Hexenschuss kann u.a. nur durch Stress verursacht werden! Am wenigsten Rückenschmerzen hatten die Menschen, die relativ zufrieden waren mit sich, Arbeit und Familie.

6. Mythos: Schmerz = Schonung!

Längere Schonung und Vermeidung von Bewegungen und Aktivitäten führen zu Muskelverkürzung und Muskelabbau, was dann zur Instabilität der Wirbelsäule führt (gerade wenn man den runden Rücken vermeidet= Abbau der Lendenmuskulatur!).

Ausnahme: Akute Schmerzen (sehr stark!) = Kurzzeitige Schonung (1-2 Tage).

7. Mythos: Nur Training ohne Schmerzen!

Gerade bei chronischen Schmerzen kommt man nicht drum herum, trotz der Schmerzen zu trainieren (da Schmerzgedächtnis = Schmerz ist neuronal gespeichert, aber bedeutungslos)!

Und auch ein gesundes Training führt zu „Schmerzen“! Ein Muskelbrennen (= Übersäuerung) während des Krafttrainings ist für den Effekt unverzichtbar. Außerdem kommt es anfangs häufig zu Anpassungsschmerzen („Kater“) von Muskeln, Sehnen, Gelenken. D.h. die meist immobilen Gelenke und Strukturen müssen erstmal wieder „geschmeidig“ gemacht werden, was mit einer Schmerzverstärkung einhergeht.

Quellen:

1. Verband der Deutschen Rückenschulen: **Neue Rückenschule** (2007)
2. Das Manual: Göttinger-Rücken-Intensiv-Programm GRIP, **Schmerzambulanz Uni Göttingen** (2003)