

„Das Kreuz mit dem Kreuz“

Meinem Vortrag habe ich den Titel „Das Kreuz mit dem Kreuz“ gegeben.
Denn wer kennt es nicht, dass es im Rücken mal mehr oder mal weniger zwackt und zwackt.

Welche Anteile des Rückens können zu Beschwerden führen?

- **Rückenmuskulatur**

Die Rückenmuskulatur kann Beschwerden machen, wenn diese z.B. durch zu wenig Bewegung oder eine sitzende Tätigkeit zu schwach entwickelt ist. Dann können die Muskeln nämlich einfach nicht die nötige Halte- und Aufrichtarbeit leisten. Oder wenn es zur Verhärtung der Muskulatur kommt, zu sogenannten Verspannungen, ausgelöst durch Fehlbelastungen, Überbelastung, oder weil die Muskulatur verkürzt oder verlängert ist.

- **Wirbelsäule**

Die Wirbelsäule, die, wie der Name schon sagt, aus einer Säule von einzelnen Wirbeln übereinander „gestapelt“ gebildet wird, kann Probleme machen.

Wirbel können sich durch Stürze, heftige Stöße, unsachgemäße Belastung, Muskelverspannungen, unterschiedlich lange Beine oder ein schiefes Becken verschieben. Verschieben können sich die Wirbel in sämtliche Richtungen: zur Seite, zum Bauch hin oder auch seitlich verdrehen.

Ein verschobenener Wirbel hat dann Auswirkungen auf sämtliche Anteile des Rückens. Die tiefen Rückenmuskeln z.B. verspannen sich, da sie ja den Wirbel in seiner Lage halten wollen. Bei länger bestehenden Verschiebungen kommt es dann auch zu Muskelverlängerungen und -verkürzungen.

Die Wirbelsäule verfügt über natürliche Krümmungen, die ihr erlauben ihre Lasten regelmässig zu verteilen. Wenn man sie von der Seite betrachtet, hat sie eine doppelte S-Form. Im Halsbereich ist sie nach vorne gewölbt, im Brustbereich nach hinten, im Lendenbereich wieder nach vorne und am unteren Ende dem Kreuzbein und Steißbeinbereich wieder nach hinten. Es gibt aber auch Verkrümmungen der Wirbelsäule, die nicht natürlich sind, wie eine Seitverbiegung, genannt Skoliose, oder wenn die natürlichen Krümmungen verstärkt ausgeprägt sind, wie bei einem Hohlkreuz oder Rundrücken. Die genannten nicht natürlichen Verkrümmungen führen zu einer Fehlbelastung und somit langfristig zu Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule und der umgebenden Muskulatur.

- **Gelenke**

Alle Wirbel der Wirbelsäule sind über Gelenke miteinander verbunden. Die Gelenke können auch schmerzen, wenn es dort Entzündungen oder Abnutzungserscheinungen gibt, d.h. Arthrose bzw. bei der Wirbelsäule spricht man dann von „degenerativer Wirbelsäulenveränderung“. Bedingt z.B. durch Verkrümmungen der Wirbelsäule oder einzelnen verschobenen Wirbeln. Die Gelenke werden dadurch unsachgemäß belastet, was dann zu den Abnutzungserscheinungen führt.

- **Knochen**

Auch die Knochen der Wirbelsäule können wehtun, z.B. durch rheumatische Erkrankungen oder auch durch hormonelle Störungen, oder wenn die Knochenmasse sich verändert wie beispielsweise bei Osteoporose.

- **Bandscheiben**

Zwischen den Wirbeln der Wirbelsäule liegen die Bandscheiben, die die Beweglichkeit unserer Wirbelsäule noch verbessern und Stauchungen abfangen. Auch hier kann es zu Schwierigkeiten kommen. Durch verschobene Wirbel oder Verkrümmungen der Wirbelsäule kommt es zu ungleichmäßiger Belastung der Bandscheiben und irgendwann evtl. zur Bandscheibenvorwölbung oder einem Bandscheibenvorfall, was dann zur Beeinträchtigung von Nerven führen kann.

- **Nerven**

Wobei wir bei den Nerven wären, die entlang der Wirbelsäule austreten. Innerhalb der Wirbelsäule verläuft nämlich in einem Wirbelkanal das Rückenmark, das mit unserem Gehirn zusammen das Zentrale Nervensystem bildet, das z.B. für sämtliche bewusste Bewegungen unseres Körpers zuständig ist, wie auch für die Sensibilität, also was wir über unsere Haut und tieferliegendes Gewebe fühlen oder spüren. Und aus diesem Rückenmark stammen nun die Nerven, die entlang der Wirbelsäule austreten. Eine Bandscheibe, die ihren Platz verlassen hat, kann auf so einen Nerv drücken. Symptome sind dann, je nach Schweregrad, zum Beispiel akute Rückenschmerzen, die austrahlen, Sensibilitätsstörungen, Lähmungen bis hin zu Problemen beim Stuhlgang und Wasserlassen und eine gestörte Sexualfunktion.

Die Nerven oder das Rückenmark selbst können auch durch eine Verengung des Wirbelkanals beeinträchtigt werden. Das tritt oft bei älteren Menschen auf. Mit zunehmendem Alter wird die Wirbelsäule mehr und mehr abgenutzt. Mit den Jahren verliert die Bandscheibe zwischen den Wirbelkörpern an Flüssigkeit und damit an Höhe. Der Raum zwischen den Wirbeln wird kleiner, die Wirbel werden durch die fehlende Dämpfung der Bandscheiben stärker belastet. Zudem sind durch den Höhenverlust der Bandscheiben die Bänder entlang der Wirbelsäule weniger straff gespannt und verlieren an Elastizität. Überall wo Gelenke in unserem Körper sind, sind diese gestützt und stabilisiert durch Bänder, egal ob das das Knie-, Hüft-, Schulter- oder Fußgelenk ist oder eben auch die Wirbelsäule.

Das Gefüge der Wirbelsäule wird also durch all das instabil und die Wirbel können anfangen sich gegeneinander zu verschieben. Ist die Rückenmuskulatur gut trainiert, stabilisiert sie die Wirbelsäule. So muss es nicht zwangsläufig zu Symptomen kommen. Je weniger allerdings die Rückenmuskeln ausgebildet sind, desto wahrscheinlicher treten Beschwerden auf.

Wie zum Beispiel Rückenschmerzen mit meist einseitiger Ausstrahlung in die Beine. Erst ist der Oberschenkel betroffen, später das gesamte Bein. Es kann ebenso zur Bewegungseinschränkung der Wirbelsäule und Muskelverspannungen kommen.

Schreitet die Verengung des Wirbelkanals fort, treten beispielsweise Gefühlsstörungen oder Missempfindungen in den Beinen auf, wie z.B. Brennen, Ameisenlaufen, Kältegefühl, Wunde unter den Füßen, Schwächegefühl in der Beinmuskulatur, und wie oben bereits beschrieben Probleme bei der Ausscheidung.

Also, Sie sehen, dass Beschwerden mit dem Rücken bereits vielfältige Ursachen haben können. Egal welcher Anteil des Rückens zuerst Probleme gemacht hat, letztendlich leiden sämtliche Anteile darunter, da sie so eng zusammenarbeiten und sich in ihren Funktionen unterstützen. Folgen sind, ich fasse nochmals zusammen, Schmerzen, Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen. Wenn Nerven beteiligt sind noch Sensibilitätsstörungen, Missempfindungen, Muskelschwäche, Probleme mit der Blase und dem Darm und der Sexualfunktion wie oben bereits mehrfach beschrieben.

Die Beschwerden beschränken sich außerdem nicht nur alleine auf den Rücken, sondern auch

auf den restlichen Körper wie z.B. innere Organe. Dazu später noch mehr.

Grundlegende Ursachen für Rückenschmerzen

Eine ganz grundlegende Ursache dafür, dass der Rücken Schmerzen bereiten kann, ist, dass wir uns alle viel zu wenig bewegen. Die Wirbelsäule und die dazugehörigen Rückenmuskeln sind teil unseres Bewegungsapparats. Das Ganze heißt nicht umsonst Bewegungsapparat, damit können und sollen wir uns bewegen. Und die Beweglichkeit unserer Wirbelsäule ist enorm. Mögliche Bewegungen sind: Beugung und Streckung, Seit-zu-Seit-Bewegung und Drehung. Außer der Wirbelsäule sind nur noch Hüft- und Schultergelenk dermaßen beweglich.

Eine weitere grundlegende Ursache: Ein wichtiges Fundament bzw. Basis für einen gesunden schmerzfreien Rücken sind die Beine und das Becken!

Gibt es in diesem Bereich Fehlstellungen oder nicht zentrierte Gelenke (was das ist, wird nachfolgend beschrieben) setzt sich dies nach oben in die Wirbelsäule fort, da der Körper versucht Fehlstellungen zu kompensieren, also auszugleichen. Die Basis muss also stimmen! Am Beispiel Haus: wenn sich das Fundament verändert, absenkt oder aus dem Lot gerät, hat das Auswirkungen auf das komplette Haus, Wände, die schief stehen, oder Risse vom Erdgeschoss bis zum Giebel. Es hat Auswirkungen auf die Gesamtstatik des Hauses. Ebenso ist es für den Rücken, wenn das Fundament, Becken und Beine, nicht stimmt.

Ein wichtiges Kriterium für Rückenbeschwerden sind unterschiedlich lange Beine. Jedoch nur bei ganz wenigen Menschen liegt eine echte Differenz der Beinlängen vor, d.h. unterschiedlich lang gewachsene Beine aufgrund von z.B. Wachstumsstörungen, Knochenbrüchen, Unfällen, Operationen oder Entzündungen.

In den meisten Fällen jedoch basieren unterschiedlich lange Beine auf nicht zentrierten Gelenken am Bein. Was versteht man unter einem nicht zentrierten Gelenk? Vergleich: Bei einem ausgerenkten Gelenk haben die Gelenkflächen keinen Kontakt mehr zueinander, sie sind gegeneinander verschoben. Bewegung ist dann nicht mehr möglich, und wenn umliegende Strukturen verletzt oder beeinträchtigt sind, kommt es zu Schmerzen. Bei einem nicht zentrierten Gelenk aber haben die Gelenkflächen noch Kontakt, aber nicht mehr richtig, die Knochenenden werden auseinander gezogen und der Gelenkspalt ist vergrößert, d.h. das Gelenk ist nicht richtig zentriert.

Am Bein gibt es das Hüftgelenk, das Kniegelenk und das Sprunggelenk. Nicht zentrierte Gelenke am Bein können eine Beinlängendifferenz von 3 cm, in seltenen Fällen bis zu 5 cm ausmachen.

Im Röntgenbild sind nicht zentrierte Gelenke nicht sichtbar. Der Gelenkspalt ist im Röntgenbild schwarz und wie viel davon Gelenkknorpel oder Gelenkspalt sind, sieht man nicht, und wenn weder umliegende Strukturen wie Bänder, Knorpel oder Gelenkkapsel in Mitleidenschaft gezogen werden, bleibt das nicht zentrierte Gelenk unentdeckt. Es treten auch keine Fehlstellungen oder Blockierungen der normalen Beweglichkeit des Gelenks auf.

Die unterschiedlich langen Beine haben jedoch Auswirkungen auf das Becken, dieses steht dann nicht mehr gerade, sondern schief. Die Wirbelsäule im Lendenbereich kompensiert diese Schräge indem sie zur Gegenseite ausweicht. Die Wirbelsäule weiter oben versucht wiederum dies zu kompensieren, es findet eine Art „Kettenreaktion“ statt.

Ungleich lange Beine belasten auch Hüft- und Kniegelenk und begünstigen so die Entstehung von Arthrosen, d.h. es kommt zur Gelenkabnutzung.

Das Becken ist aus verschiedenen Knochen zusammengesetzt. Es kann auch hier zu vielen Fehlstellungen kommen, die dann über die eben genannten „Kettenreaktionen“ zu Rückenbeschwerden führen. Becken und Wirbelsäule sind auch über ein Gelenk verbunden, das Darmbein-Kreuzbeingelenk, das häufig Schmerzen bereitet, wenn es verkantet/blockiert ist.

Die gute Nachricht, nicht zentrierte Gelenke und Fehlstellungen des Beckens kann man feststellen und korrigieren.

Was kann noch zu Rückenbeschwerden führen?

- Übersäuerung/Verschlackung des Gewebes : Genußgifte wie Alkohol, Kaffee, Nikotin ebenso wie chron. Stress und falsche Ernährung können zu einer Übersäuerung im Blut führen. Unser Stoffwechsel beruht auf faszinierenden biochemischen Prozessen. So arbeiten unzählige Enzyme in unserem Körper daran, Eiweiße, Fette und Kohlehydrate zu Energie umzuwandeln. Damit dies gut funktioniert, ist ein optimales Verhältnis zwischen Säuren und Basen im Blut und den Organen nötig. Um diese Balance aufrechtzuerhalten, verfügt unser Organismus über Mechanismen, die Ungleichgewichten schnell entgegenwirken sollen. Werden diese „Puffersysteme“ aber auf Dauer überlastet, kann es zu Krankheiten kommen. Durch die Einlagerung von Säuren in das Bindegewebe verlieren Sehnen und Knorpel Elastizität, dadurch können Muskel-, Sehnen- und Gelenkschmerzen bis hin zum Bandscheibenvorfall entstehen!
- Chronischer Stress (siehe oben)
- ungünstige Bewegungsmuster
- Nicht rückenfreundliche Arbeits- und/oder Bewegungsweise
- Kummer und seelische Belastungen

Was noch interessant ist:

Einzelne Wirbelsäulenabschnitte haben Verbindungen zu Organen, Körperteilen oder Drüsen, d.h. Störungen der Wirbelsäule in diesen Bereichen haben Auswirkungen auf die Organe, Körperteile oder Drüsen, mit denen sie verbunden ist. Dies wirkt auch bis in den psychischen Bereich hinein. Umgekehrt können auch Störungen oder Erkrankungen der zugehörigen Organe, Körperteile oder Drüsen Einfluß auf die Wirbelsäule und damit auf den gesamten Rücken nehmen.

Beispiele:

Die *Halswirbelsäule* hat Verbindungen zum Kopf und den Armen.

Gibt es Beschwerden in der Halswirbelsäule kann dies z.B. zu Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Bluthochdruck, Augen- und Ohrenerkrankungen, Entzündungen im Nasen-, Rachen-, Mundraum, an den Zähnen, zu Schilddrüsen- und Stoffwechselproblemen, zu Tennisellenbogen oder Golferellenbogen, Oberarmschmerzen und Nackenverspannungen führen.

Die *Brustwirbelsäule* hat Verbindungen zu den Armen, Herz, Lunge, Verdauungsorganen, Niere/Nebenniere, Milz, Schilddrüse.

Gibt es Beschwerden in der Brustwirbelsäule kann es beispielsweise zu Sehnenscheidenentzündungen, Schmerzen im Unterarm oder Händen, nicht organisch bedingten Herzbeschwerden oder Herzrhythmusstörungen, Lungen- und Atembeschwerden, Stoffwechselerkrankungen, Allergien, Hauterkrankungen, Nierenerkrankungen oder Kreislaufproblemen kommen.

Der *untere Rücken, wie Lendenwirbelsäule, Kreuzbein und Steißbeinregion*, hat Verbindungen zum Darm, den Beckenorganen und den Beinen.

Beschwerden in diesem Bereich können z.B. mit Dickdarm- und Enddarmmerkrankungen, Blasenbeschwerden, Beschwerden der Genitalorgane, Ischiasproblemen, Hexenschuss, Durchblutungsstörungen der Beine und Verstopfung zu tun haben.

Was kann man seinem Rücken Gutes tun?

- Kräftigungsübungen und Dehnungsübungen, auch auf „Muskelgegenspieler“ wie Bauch- und Brustmuskulatur achten, d.h. den gesamten Rumpf dehnen und kräftigen.
- Bewegung, Sport (Schwimmen, Fahrrad fahren, Laufen/Walken, Gymnastik...), klassisches Yoga, Trampolinspringen (für Erwachsene gilt: nur auf Trampolinen mit Gummiseilaufhängung)
- Rückenfreundliches Verhalten (Rückenschule), gerade halten des Rücken, richtiges Aufstehen und Hinsetzen, richtiger Umgang beim Lastentragen
- Abwechslung von Ruhe und Aktivität, Vermeiden von langem Sitzen/angespannter Körperhaltung/Durchdrücken der LWS
- gute Matratze
- gutes Schuhwerk
- Sauna (hilft zum Einen beim Entschlacken und kann zum Anderen durch die Wärme hilfreich bei Verspannungen sein)
- evtl. Übergewicht abbauen
- ausreichende Trinkmenge sofern Herz und Niere es zulassen, das ist wichtig für den Stoffaustausch im Gewebe, wie der Muskulatur, und auch wichtig für die Bandscheiben, diese bestehen zu einem Großteil aus Flüssigkeit.
- einseitige Haltungen vermeiden bzw. Ausgleichshaltungen durchführen
- Rückenfreundlicher Arbeitsplatz