

DR. FELIX SÖLLER • ELLEN WARSTAT

Rücken ohne Schmerz

Die besten Tipps zur schnellen Selbsthilfe



»5x5
Übungen,
die wirklich
helfen«

humboldt

Wenn es Ihnen „in den Rücken schießt“: 5 Tipps zur Soforthilfe

1. Stufenlagerung

Legen Sie sich für etwa zehn Minuten flach auf den Rücken und positionieren Sie Ihre Unterschenkel auf einem Stuhl oder Hocker, sodass zwischen Ober- und Unterschenkel ein rechter Winkel entsteht. Anschließend langsam wieder aufrichten und sich vorsichtig in Bewegung setzen.

2. Wärme

Bekannte Hausmittel wie Wärmflaschen, Heizdecken, Kirschkernkissen oder eine Rotlichtlampe fördern die Durchblutung der Rückenmuskulatur und helfen so dabei, diese zu entspannen. Dadurch lassen die Schmerzen langsam, aber sicher nach.

3. Bewegung

Heute weiß man, dass körperliche Schonung Rückenschmerzen eher verschlechtert. Besser bei akuten Schmerzen ist leichte Bewegung wie ausgedehnte Spaziergänge und leichte Dehnübungen.

4. Medikamente

Bei akuten Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen helfen schmerzstillende Medikamente. Sie sind teilweise verschreibungspflichtig und sollten nicht länger als ein paar Tage eingenommen werden.

5. Zum Arzt

Wenn der Schmerz bis in die Beine ausstrahlt, Taubheitsgefühle hinzukommen oder die Schmerzen nach zwei Tagen nicht leichter geworden sind, sollten Sie die Symptome von einem Facharzt abklären lassen.

DR. MED. FELIX SÖLLER · ELLEN WARSTAT

Rücken ohne Schmerz

**Die besten Tipps zur schnellen Selbsthilfe
5 x 5 Übungen, die wirklich helfen**

- 4 **VORWORT**

- 7 **IHR RÜCKEN – EIN KOMPLEXES SYSTEM**

- 19 **SELBSTHILFE IST TRUMPF**
- 20 **Von Tabletten bis Kinesiotapes – so helfen Sie sich selbst**
- 20 Rezeptfreie Schmerzmittel
- 21 Pflanzliche Entspannungsmittel
- 24 Wärme
- 25 Kälte
- 25 Stufenlagerung
- 26 In den Schmerz dehnen
- 27 Orthopädische Rückenstützgürtel
- 28 TENS-Gerät
- 29 Kinesiotaping
- 33 **Selbstbehandlung – bei diesen Beschwerden hilft sie**
- 33 Verspannungen
- 35 Spannungskopfschmerzen
- 37 Blockaden in der Wirbelsäule
- 38 Facettenschmerzen
- 40 Bandscheibenbeschwerden
- 43 ISG-Beschwerden
- 43 Spinalkanalstenose
- 48 **So finden Sie einen guten Arzt**

- 51 **FÜNF SÄULEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN**
- 52 **1. Bewegung – das A und O für einen gesunden Rücken**
- 52 Einfach nebenbei bewegen
- 54 Muskeln wollen gefordert werden
- 55 Sport, den der Rücken liebt

- 61 **2. Ernährung – so wird sie zum Genuss für den Rücken**
- 62 Wie viel ist zu viel?
- 65 Wie Sie abnehmen, ohne zu hungern
- 71 Warum schadet auch zu wenig Gewicht?
- 72 Top-Ten der Nährstoffe für einen starken Rücken
- 75 Das Trinken nicht vergessen
- 76 **3. Ergonomie – den Rücken optimal unterstützen**
- 77 Schmerzfrei am Computer
- 79 Entspannt Autofahren
- 81 Wenig belasten in Haus und Garten
- 83 Rückenfreundlich schlafen
- 84 **4. Entspannung – so lassen Sie und Ihre Muskeln los**
- 84 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- 85 Meditation
- 87 Yoga
- 88 Qigong und Tai-Chi
- 88 **5. Körperbewusstsein – bewegen wie es der Rücken mag**
- 89 Rückenschule
- 91 Alexander-Technik
- 93 Feldenkrais

- 95 **5 x 5 ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN**
- 96 **Das fördert die Koordination**
- 106 **Das gibt Kraft**
- 116 **Das macht beweglich**
- 126 **Für geschmeidige Faszien**
- 132 **Topfit im Büro**
- 142 **Extra: Das Power-Kurzprogramm**

- 146 **WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN**
- 146 **Lesetipps**
- 147 **Internet**
- 148 **Übungsverzeichnis**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie sich dieses Buch gekauft haben, plagen Sie wahrscheinlich gelegentlich oder auch öfter Rückenschmerzen. Damit sind Sie nicht allein. Jedes Jahr gehen etwa 20 Millionen Patienten wegen Beschwerden an der Wirbelsäule zum Arzt. Ich bin seit fast 20 Jahren als Orthopäde tätig und habe in dieser Zeit viele Facetten vom „Kreuz mit dem Kreuz“ gesehen. Die Menschen, die zu mir kommen, möchten natürlich möglichst schnell vom Schmerz befreit werden. Dafür entwickle ich dann jeweils einen individuellen Therapieplan. Neben der Behandlung ist es aber genauso wichtig, dass die Betroffenen überlegen, wieso es zu den Schmerzen gekommen ist. Schließlich sollen die Beschwerden ja nicht ein paar Wochen oder Monate später wiederkommen. Es ist mir jedoch aufgefallen, dass viele Patienten gar keine Vorstellung davon haben, was ihrem Rücken schadet – oder umgekehrt: was ihn stark macht und gesund hält.

Aus diesen Erfahrungen wurde die Idee geboren, einen Ratgeber zur Selbsthilfe zu schreiben. Denn tatsächlich lassen sich Rückenbeschwerden in den meisten Fäl-

len gut selbst behandeln. Im ersten Teil des Buchs möchte ich Ihnen das nötige Basiswissen dafür mitgeben. Anders als in medizinischen Fachbüchern wird jedoch alles in einer verständlichen Sprache erklärt.

Fast immer sind Schmerzen die Folge unseres Lebensstils: zu viel Stress, zu wenig Bewegung und/oder eine ungesunde Ernährung. Es gibt vieles im Alltag, das den Rücken belastet. Deshalb widmen wir uns im zweiten Teil des Buchs diesen Faktoren. Denn tatsächlich genügt es manchmal, kleine Stellschrauben im Leben zu verändern, um Rückenschmerzen nachhaltig loszuwerden. Mir hat es zum Beispiel geholfen, jeden Tag mit dem Hund spazieren zu gehen.

Das A und O für einen schmerzfreien Rücken ist eine starke und zugleich elastische Rumpfmuskulatur. Die können Sie sich mit den Übungen im dritten Teil des Buches antrainieren. Alle wirken sehr effektiv – und kosten Sie nicht viel Zeit! Sie können die Übungen problemlos zu Hause durchführen. Zudem gibt es meist eine leichte Variante für Anfänger und eine et-

was herausfordernde für schon besser trainierte Menschen. Ganz bewusst habe ich auch ein Workout fürs Büro zusammengestellt. Denn das Dauersitzen vor dem Computer ist mittlerweile einer der größten Risikofaktoren für die Rückengesundheit.

Ich möchte Sie mit diesem Buch motivieren, regelmäßig etwas für Ihren Rücken zu tun – und zwar ganz egal, wie alt Sie sind. Studien haben gezeigt, dass auch 90-Jährige noch Muskeln aufbauen können. Es lohnt sich also wirklich für jeden Menschen, selbst etwas Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. Wer es einmal ausprobiert hat, merkt schnell, wie viel Freude das macht. Und das hilft dann nicht nur dem Rücken, sondern auch der Seele.

Ihr



Facharzt für Orthopädie, Akupunktur,
Chirotherapie und Sportmedizin





IHR RÜCKEN – EIN KOMPLEXES SYSTEM

Wenn Sie Ihren Rücken und seine Strukturen besser verstehen, leuchtet Ihnen schnell ein, was ihm guttut und was nicht. Das ist die Basis für rückenfreundliches Verhalten und auch für Selbsthilfe bei Beschwerden.

Der gesunde Rücken macht alles mit

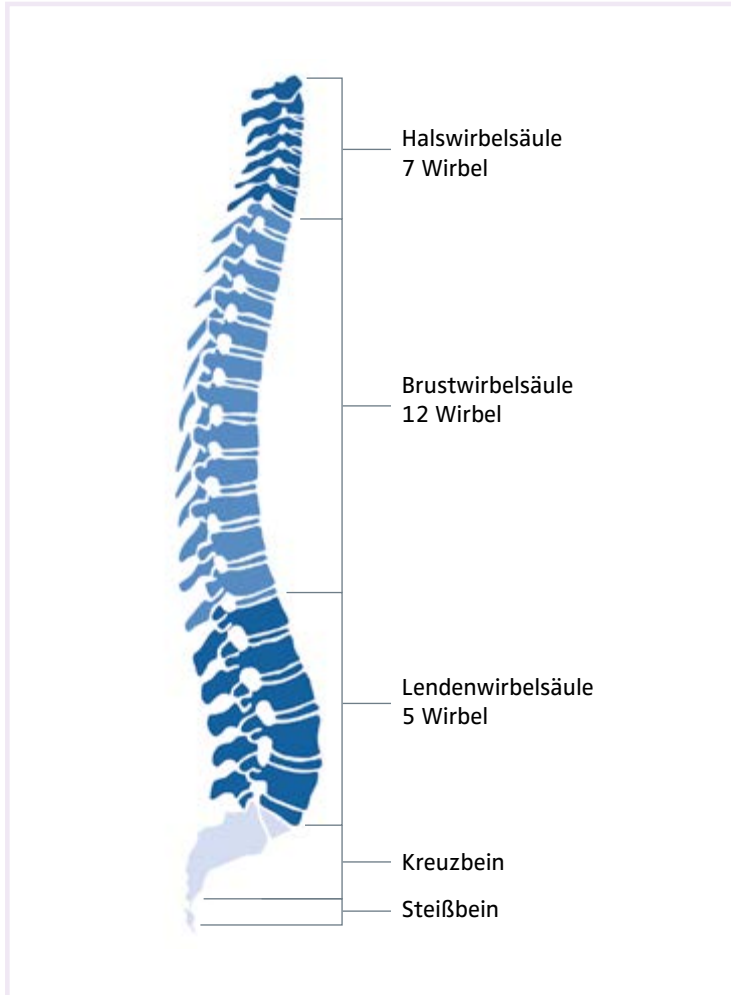
Lenken Sie jetzt bitte Ihre Aufmerksamkeit einmal kurz auf Ihr Kreuz. Wie fühlt es sich an? Geschmeidig wie bei einer Katze oder vielleicht doch schon ein bisschen eingerostet? Ein gesunder Rücken ist stabil, aber dabei sehr beweglich. Beides ist nicht unbedingt eine Frage des Alters. Es gibt 80-Jährige, die sehr fit sind und keine Rückenbeschwerden haben. Aber leider kommen schon Kinder zu mir in die Praxis, die über Schmerzen im Kreuz klagen. Tatsächlich sind davon bereits rund 40 Prozent der 11- bis 14-Jährigen zumindest manchmal betroffen, so die Zahlen einer bundesweiten Forsa-Umfrage unter 100 Kinder- und Jugendärzten im Auftrag der Krankenkasse DAK. Dabei ist die Wirbelsäule im Kindesalter von Natur aus noch weich und flexibel. Wieso kommt es dann zu Problemen? Das liegt oft an einer schwachen Muskulatur: Denn in einem gesunden Rücken müssen alle Strukturen in und an der Wirbelsäule möglichst optimal zusammenspielen. Welche das sind, erfahren Sie jetzt.

Die Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule ist die zentrale Stütze des Körpers und hat sehr widersprüchliche Aufgaben. Zum einen soll sie stark und stabil sein. Schließlich ist sie es, die uns Halt gibt und damit aufrechtes Gehen ermöglicht. Zum anderen muss sie flexibel sein. Denn nur dann sind wir in der Lage, uns in alle Richtungen zu bewegen.

Schaut man von hinten auf den Rücken, scheint die Wirbelsäule eine gerade Linie zu bilden. Von der Seite betrachtet, sieht die Sache jedoch ganz anders aus: Wir erkennen zweimal ein S. Im Bereich der Halswirbel biegt sich das Rückgrat leicht nach vorn (konkav). Die Brustwirbelsäule wölbt sich dagegen nach hinten (konvex), während die Lendenwirbelsäule wieder nach vorn und die Einheit aus Kreuz- und Steißbein nach hinten zeigt.

Mit diesem Hin und Her ist der Natur keineswegs ein Fehler unterlaufen. Denn das Doppel-S federt Erschütterungen ab, die beim Gehen automatisch entstehen. Wäre die Wirbelsäule gerade, bekämen wir beim Laufen Kopfschmerzen, weil unsere Schritte dann nicht abgefedert würden.



Der Aufbau der menschlichen Wirbelsäule.

Gut zu wissen: Dass sich die Wirbelsäule im Laufe der Jahre etwas abnutzt, ist übrigens nicht krankhaft. Das gehört genau so zum Leben wie Haare, die grau werden. Der Körper ist durchaus in der Lage, sich an diesen Verschleiß anzupassen – vorausgesetzt, man geht pfleglich mit sich um. Was das bedeutet, lesen Sie ab Seite 51. Deshalb gibt es viele Menschen, deren Röntgen- oder MRT-Bild Abnutzungserscheinungen zeigt, die aber keine Beschwerden haben.

Die Wirbel

Durch das Steißbein schwankt die Zahl unserer Wirbel zwischen 33 und 34 – je nach dem, ob das Steißbein aus 4 oder 5 Wirbeln besteht.

Die Wirbelsäule setzt sich aus 33 bzw. 34 Wirbeln zusammen, die von oben nach unten gezählt werden. Damit Sie Ihren Orthopäden in Zukunft besser verstehen, hier die Übersicht wie die jeweiligen Abschnitte des Rückgrats im medizinischen Jargon genannt werden:

- Die Halswirbelsäule (HWS) besteht aus 7 Wirbeln. Ärzte nennen sie C1 bis C7. Das C steht für Cervix, was aus dem Lateinischen übersetzt Nacken bzw. Hals bedeutet.
- Die Brustwirbelsäule (BWS) hat 12 Wirbel: Th1 bis Th12. Th ist die Abkürzung für Thorax, auf Deutsch Brustkorb.
- Die Lendenwirbelsäule (LWS) setzt sich aus 5 Wirbeln zusammen – L1 bis L5. Das L leitet sich vom lateinischen Lumbus für Lende ab.
- Das Kreuzbein besteht aus den 5, im Laufe der Evolution miteinander verschmolzenen Wirbeln S1 bis S5. S steht für Sacrum, auf Deutsch Kreuzbein.
- Das Steißbein war ursprünglich einmal unser Schwanz. Es hat 4 bis 5 miteinander verwachsene Wirbel. Ärzte sprechen von Co1 bis Co5, denn ins Lateinische übersetzt heißt Steißbein Os coccygis.

Jeder Wirbel besteht aus einem Wirbelkörper und einem Wirbelbogen. In ihrer Mitte befindet sich ein Loch, der sogenannte Spinalkanal. Durch ihn zieht sich – gut geschützt von den knöchernen Strukturen – das Rückenmark mit seinen Nervenbahnen. Auf jeder Seite des Wirbelbogens entspringt ein sogenannter Querfortsatz und auf der Rückseite der Dornfortsatz. An ihnen setzen Bänder und Muskeln an. Verbunden sind die Wirbel über sogenannte Facettengelenke.

Gut zu wissen: Die Facettengelenke können entlang der ganzen Wirbelsäule zu verschleißbedingten Schmerzen führen. Am häufigsten ist die Lendenwirbelsäule betroffen, weil auf ihr das meiste Gewicht lastet. Die Abnutzung wird zum Beispiel durch Über- bzw. Falschbelastungen wie häufiges Heben schwerer Lasten, Bücken und Überkopfarbeiten gefördert, aber auch durch zu wenig Bewegung, einen Bandscheibenvorfall oder Übergewicht.

Die Bandscheiben

Sie liegen zwischen den Wirbeln und bestehen jeweils aus einem faserigen Bindegewebsring, der einen weichen Gallertkern hat. Er enthält zum überwiegenden Teil Wasser. 90 Prozent sind es beim Baby, etwa 70 Prozent bei einem 70-Jährigen.

Gemeinsam mit den Facettengelenken ermöglichen uns die flexiblen Bandscheiben Beweglichkeit. Denn ihr Kern kann sich verlagern, wenn sich die Wirbelkörper beim Vor- oder Rückbeugen aneinanderlegen müssen.

Neben der Doppel-S-Form der Wirbelsäule sind die Bandscheiben unser zweiter Stoßdämpfer im Rückgrat. Springen wir über eine Pfütze oder heben einen schweren Getränkekasten, puffern sie die Belastung ab. Vorausgesetzt ihr Gallertkern wird gut mit Flüssigkeit versorgt, die er wie ein Schwamm aufsaugt. Und hier kommen Sie ins Spiel: Denn die Bandscheiben werden nicht über Blutgefäße genährt, sondern ausschließlich durch



Bandscheiben sind unsere Puffer oder Stoßdämpfer im Rücken.

Flüssigkeitsaustausch. Er funktioniert aber nur richtig gut, wenn Sie sich bewegen. Das Auftanken sieht dann so aus: Bei körperlicher Aktivität wird verbrauchte Flüssigkeit aus dem Gallertkern herausgepresst. Liegen wir still, nimmt er wieder frische nährstoffreiche Flüssigkeit aus dem umliegenden Gewebe auf. Besonders gut regenerieren die Bandscheiben nachts, wenn wir schlafen. Das ist ein Grund, warum wir morgens etwas größer als abends sind. Hinzu kommt, dass sich die S-Form der Wirbelsäule im Tagesverlauf durch die Schwerkraft zusammendrückt – die Kurven also größer werden und nachts dann wieder abflachen.



Nachts regenerieren unsere Bandscheiben besonders gut.

Gut zu wissen: Nicht jeder Bandscheibenvorfall muss höllisch wehtun. Ich habe pro Woche zwei oder drei Patienten, bei denen man beim Blick auf die MRT-Aufnahme sagen würde: Ein monströser Bandscheibenvorfall, das muss sofort operiert werden. Doch diese Menschen sagen mir, dass es lediglich im Kreuz zieht. Die Erklärung: Je größer der Wirbelkanal, umso weniger Schmerzen verursacht ein Bandscheibenvorfall. Bei manchen hat diese Röhre, in der Rückenmark, Nerven und Blutgefäße verlaufen, einen Durchmesser von 1,5 Zentimetern, bei anderen nur von 0,8 Zentimetern.

Bandscheiben – ausdauernde Gewichtheber

Unvorstellbar, was die Bandscheiben rund um die Uhr leisten! Sind sie intakt, stemmen sie problemlos beim aufrechten Sitzen 90 Kilo, beim entspannten Stehen 100 Kilo. Lümmeln wir mit vorgebeugtem Oberkörper am Schreibtisch, drücken 170 Kilo auf die Stoßdämpfer der Wirbelsäule. Im Stehen mit nach vorn geneigtem Rumpf werden es sogar 220 Kilo. Selbst im Liegen auf dem Rücken belasten noch 20 Kilo die Bandscheiben.

Die Bänder

Damit die Wirbelsäule gleichzeitig stark und beweglich sein kann, müssen auch ihre sechs Band-Systeme intakt sein:

- Das vordere Längsband begrenzt von oben nach unten die Vorderseiten der Wirbelkörper und stabilisiert damit die Wirbelsäule Richtung Hals, Brust und Bauch.
- Das hintere Längsband zieht sich an der hinteren Fläche der Wirbelkörper entlang und grenzt den vorderen Bereich des Wirbelkanals ab.
- Die gelben Bänder – sie heißen so, weil sie tatsächlich gelblich aussehen – haben die Aufgabe, die Wirbelbögen miteinander zu verbinden.
- Die Bänder zwischen den Querfortsätzen verbinden diese wie ein kräftiges Netz.
- Die Zwischendornfortsatzbänder ziehen sich von Dornfortsatz zu Dornfortsatz und verbinden damit die einzelnen Wirbel auf der Rückseite des Rückgrats.
- Das Überdornfortsatzband verläuft vom C7 bis zum Kreuzbein. Gemeinsam mit dem vorderen und hinteren Längsband dient es als senkrechte Stütze der Wirbelsäule.

Gut zu wissen: Mit starken Rücken- und Bauchmuskeln halten Sie auch Ihre Bänder in Form.

Die Muskeln

Wie ein natürliches Korsett stabilisiert die Rumpfmuskulatur die Wirbelsäule und unterstützt sie, wenn wir uns nach vorn beugen, zur Seite neigen, umdrehen oder auch nur stehen. Das klappt nur reibungslos, wenn Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskeln fitte und gute Teamplayer sind. Trainiert man die Muskelgruppen einseitig, verzieht sich mit der Zeit der Rücken und damit irgendwann auch der ganze Körper.



Die Muskulatur am Rücken besteht aus einer oberen Schicht mit eher großen Muskeln und einer tief liegenden Schicht mit sehr feinen Muskeln.

Unsere Rückenmuskulatur besteht aus zwei Schichten. Die oberste lässt sich bewusst ansteuern und damit sehr gezielt kräftigen. Ihre Muskeln verbinden die Wirbelkörper mit den Schultergelenken und der Hüfte. Damit sorgen sie für Stabilität und ermöglichen eine aufrechte Haltung. Darüber hinaus spielt diese Muskulatur auch mit anderen Teilen des Körpers zusammen. Mithilfe des Trapezmuskels können wir beispielsweise unser Schulterblatt drehen und mit dem breiten Rückenmuskel die Arme nach hinten ziehen.

Daneben gibt es die tiefe Muskelschicht. Sie lässt sich nicht bewusst ansteuern, aber zum Beispiel mit Balance-Übungen auf dem Wackelbrett oder einbeinigem Stehen auf einem Kissen dennoch gut trainieren. Diese kleinen Muskeln sind maßgeblich daran beteiligt, uns aufrecht zu halten. Zudem übernehmen sie beim Bewegen automatisch die Feinarbeit. Dank ihrer Führung stehen die Facettengelenke zwischen den Wirbeln immer in der richtigen Position und verkanten nicht. Durch diese Absicherung bleiben auch die Bandscheiben an ihrem Platz und die Wirbelkörper greifen wie Zahnräder ineinander – dadurch ist uns geschmeidiges Bewegen möglich.

Gut zu wissen: Beim aufrechten Gehen lastet das Gewicht des gesamten Oberkörpers auf den kleinen unteren Lendenwirbeln – 90 Prozent dieser Kilos federt die Rumpfmuskulatur ab. Da leuchtet es ein, dass schwache Muskeln oft zu Schmerzen führen. Denn ohne den muskulären Halt krümmt sich die Wirbelsäule über die Maßen. Dann müssen bestimmte Muskeln permanent gegenarbeiten, ihre Durchblutung nimmt ab, es entstehen schmerzhaftes Verspannungen. Darüber hinaus fangen kraftlose Muskeln die Stöße nicht mehr ab, die beispielsweise beim Springen den Rücken belasten. Auf diese Weise können Teile der Wirbelsäule sozusagen verrutschen oder verschleifen.