

# Bewegung hilft bei Rückenschmerzen

**GESUNDHEIT** Ein grosses Publikum folgte der Einladung von Physio Sport AG zum Vortrag über die Problemzone Wirbelsäule. Der Arzt Urs Gehrig und Physiotherapeut Stefan Meister orientierten über Ursachen und Therapien von Rückenschmerzen.

**BARBARA FLACHER**

Erstaunliches lässt sich von der Volkskrankheit Rückenschmerzen sagen. Bei gegen 90 Prozent dieser Patienten ist der Schmerz nicht spezifisch erkennbar und lässt sich ohne Therapie heilen. Bei nur 10 Prozent lassen sich klare Ursachen feststellen. Dies sagte Stefan Meister, Physio- und Manualtherapeut bei der Physio Sport AG (Andelfingen), welche unlängst in deren Räumlichkeiten zu einem gut besuchten Vortrag einlud, an dem die verschiedenen Arten von Rückenproblemen ausgelegt wurden.

Stefan Meister, der ein grosses Wissen über die Anatomie des menschlichen Körpers und speziell der Wirbelsäule verfügt, erklärte einleitend in verständlicher Sprache die Funktion der Wirbelsäule mit ihren vier Abschnitten Hals-, Brust-, Lendenwirbel und Steissbein. Seine Ausführungen ergänzte er mit einer Bildpräsentation. Er und Urs Gehrig, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, zeigten Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten auf, um den Schmerzen beziehungsweise Krankheiten der Patienten Paroli zu bieten.

Der Facharzt warnte eindringlich davor, dass die Rückenschmerzen ei-

nen chronischen Zustand erreichen. Dies sei unbedingt zu vermeiden und man dürfe sich keinesfalls ins Bett legen, denn Schonen führe zu Muskelschwäche.

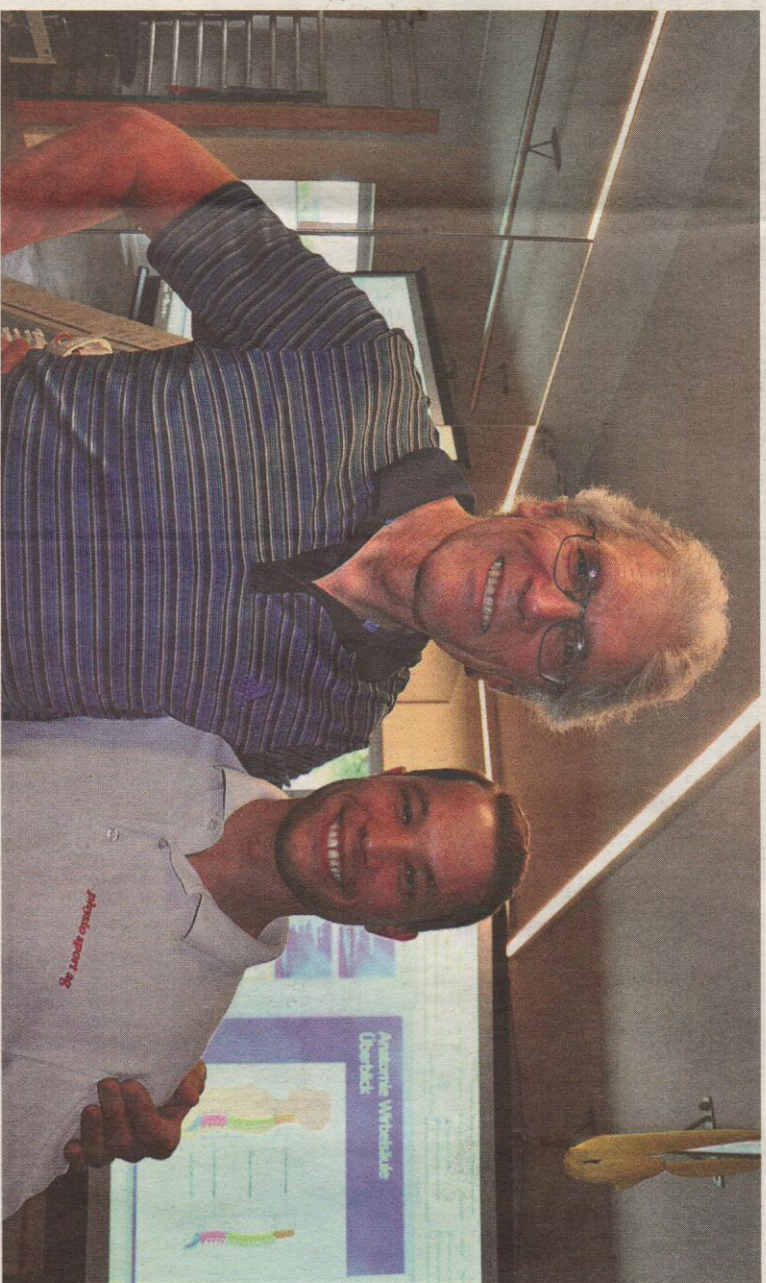
## **Bewegung ist das A und O**

Man fahre viel besser, wenn man die Schmerzen aushalte und aktiv bleibe. Bewegung sei in den meisten Fällen das A und O einer Therapie. Rückenschmerzen seien oft auch ein soziales oder physisches Problem.

Urs Gehrig fügte bei, dass viel zu viele Schmerzmittel verschrieben würden, und diese hätten Nebenwirkungen. «Zu viele Pillen sind des Teufels.» Bei den meisten Rückenproblemen gelte: Je mehr Bewegung, desto weniger Schmerzen. «Wenn man schon Medikamente nimmt, dann nur kurze Zeit.» Dasselbe gelte auch für die Krankheit Rheuma. Nach fünf Tagen müsse man eine Alternative suchen.

## **Keine Medikamente bei Arthrose**

Stefan Meister erklärte den Begriff Arthrose – eine altersbedingte Abnutzungserkrankung an Gelenken. Auch hier bräuchten Medikamente nicht viel. Optimale Bewegung versprache keine sofortige Heilung, aber eine Linderung der Schmerzen. Beim Hexenschuss wüssten die Leute oft nicht, wo dieser Schmerz herkomme, so Stefan Meister. Bei 95 Prozent der Fälle gingen die Schmerzen wieder weg, ohne dass man ein Medikament genommen habe. Auf keinen Fall sollte sich der Patient zur Heilung hinlegen. Falsch sei es auch, ein Röntgenbild zu machen. Dies sei laut Gehrig eine Geldmacherei.



Urs Gehrig und Stefan Meister sind sich einig: Mehrheitlich sind bei Rückenproblemen viel Bewegung und Physiotherapie die beste «Medizin». Bild: bf

Nach den Ausführungen von Stefan Meister kommt die Diskushernie (Bandscheibenvorfall) recht häufig vor und ist mit den Ausstrahlungen in die Beine recht schmerzhaft. Hier gilt es, die Muskulatur zu stärken. Gut ist zu wissen, wie man zum Beispiel mit korrekter Körperhaltung ein Gewicht anhebt. Auch Elektrotherapie ist eine Heilungsmöglichkeit. Die Mobilität des Körpers ist ein Muss.

Urs Gehrig ergänzte, dass Diskushernie von einer Überlastung des Körpers herrühre, hauptsächlich von Leuten, die viel sitzen. Die Therapie sollte ohne Medikamente in Angriff genommen werden. Bei dieser gehe es darum,

dass sich die Schmerzen nicht verschlimmern. Möglich sei auch eine Cortison-Spritze in den Spinalkanal, die eine schmerzfreie Zeit von drei Monaten verspreche.

## **Lästige Muskelverspannungen**

Bei den Muskelverspannungen an verschiedenen Körperteilen vom Nacken bis zum Fussgelenk gibt es nach Stefan Meister vier Arten, die in der Regel auf eine schlechte Körperhaltung zurückzuführen sind. Der Arzt könne dies nicht korrigieren, warf Urs Gehrig ein. Diese «Krankheit» sei die Folge mangelnder Bewegung. Früher sei man am

Tag im Schnitt ohne Probleme 20 Kilometer weit gelaufen, heute seien es im Schnitt nur noch 90 Meter. Dieses Leiden beginne schon bei den Kindern. Fehlbildungen der Wirbelsäule sind meist die Folge von rasanten Wachstumsschüben. Bei den betroffenen

Menschen sind die Missbildungen meist sichtbar. Ein zu enger Spinalkanal führt zu Ausstrahlungen in die Beine. Die Osteoporose – meist bei schlanken Frauen – ist ein Knochenstchwund, der bis zu einem Buckel ausarten kann. Zur Bekämpfung dieser Krankheit empfiehlt der Arzt viel Bewegung. «Je aktiver, desto besser.»