

Kay Bartrow

Schwachstelle Rücken

Leseprobe

[Schwachstelle Rücken](#)

von [Kay Bartrow](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b18762>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Der große Rücken-Eigentest

Um zu erkennen, welche Ursache Ihre Beschwerden haben, benötigen Sie so viele Informationen wie möglich. Eine Hilfe für Sie ist der kurze Eigentest, den Sie in diesem Kapitel finden. Seien Sie aufmerksam und führen Sie die Tests vorsichtig, langsam und kontrolliert durch.

Testen Sie sich - und achten Sie auf sich

Durch diesen Eigentest haben Sie die Möglichkeit, ihre Beschwerden und vielleicht eingeschränkte, steife (bewegungsunfreundliche) Bewegungsrichtungen besser kennenzulernen. Sie können herausfinden, bei welchen Bewegungen Ihre Beschwerden auftreten und welche Bewegungsrichtungen Ihnen schwerfallen, Ihnen Schmerzen bereiten oder auch welche Bewegungsrichtungen Sie (im schlimmsten Fall) gar nicht mehr durchführen können. Treten bei einer oder mehreren Bewegungen Symptome wie z.B. Schmerzen, Spannung oder auch lediglich ein unangenehmes Gefühl auf, achten Sie darauf, diese nicht zu wiederholen. Die Testbewegungen sollen Ihre Beschwerden schließlich nicht dauerhaft verstärken. Es genügt, wenn Sie Ihre Beschwerden und die Veränderungen während der Testbewe-

gungen leicht wahrnehmen können. Mit dem Testergebnis können Sie sich dann gezielt den Übungsvorschlägen widmen, mit denen Sie Ihre Schwächen und die problematischen Bewegungen verbessern werden. Darüber hinaus hilft Ihnen der Eigentest im weiteren Verlauf, die erreichten Fort-

schritte und Verbesserungen zu erkennen und weiter voranzutreiben.

Tipp

Notieren Sie sich das Ergebnis des ersten Eigentests, damit Sie es mit späteren Testdurchgängen vergleichen können. Einen Musterbogen, auf dem Sie ihre Erkenntnisse notieren und nachvollziehen können, finden Sie am Ende des Buches.

Wie ordne ich Beschwerden ein?

Die Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule kann anhand der Strukturen beurteilt werden, die am häufigsten betroffen sind. Achten Sie dabei besonders darauf, wie sich Ihre aktuellen Symptome auslösen lassen, ob und wie sie sich verstärken oder abschwächen. Immer wenn sich die Symptome aufgrund einer Testbewegung verän-

dern (besser oder schlechter werden), haben Sie eine beteiligte Struktur in dieser Belastungskette gefunden. Die Testübungen sind so aufgebaut, dass Sie bestimmte Bauteile der Wirbelsäule gezielt und kontrolliert belasten. Treten auf die Belastung hin keine Symptome auf, hat die belastete Struktur wahrscheinlich auch nichts

mit Ihren Beschwerden zu tun. So führen Sie Schritt für Schritt ein kleines Ausschlussverfahren durch, das Ihnen hilft, Ihre Beschwerden etwas besser einzuschätzen und aufgrund dieser kurzen Selbstbeurteilung einen Arztbesuch in Erwägung zu ziehen - oder auch entsprechende Übungen, die Sie in diesem Buch finden, durchzuführen. Sie überprüfen dabei zwei große Bereiche:

Gelenke und Bandscheiben. Gelenke und Bandscheiben testen Sie über eine Bewegungsprüfung. Treten bei Bewegungen Beschwerden (Schmerz oder Steifigkeit) auf, ist eine Gelenk- oder Bandscheibenstörung sehr wahrscheinlich. Die Unterscheidung, ob eher das Gelenk oder die Bandscheibe betroffen sein könnte, erfolgt über die Bewegungsrichtung. Gelenke reagieren stärker und meist deutlicher auf Drehbewegungen (Rotation) und die Bandscheiben lassen sich anhand ihrer Funktion eher über die Beugung (Flexion) und Streckung (Extension) beurteilen.

Nerven. Nerven zu testen ist etwas kniffliger. Ohne medizinisch geschulte Hilfe können Sie lediglich die schnelle Überprüfung der Spannungstoleranz vornehmen. Treten in einer Körperposition, in der eine hohe Spannung auf das Nervensystem einwirkt, die typischen Symptome auf, ist das Nervensystem als Ursache der Beschwerden anzunehmen. Der Verdacht festigt

sich, wenn sich durch typische Bewegungen - durch die eine höhere oder niedrigere Spannung im Nervensystem entsteht - auch die Symptome verändern. Denn: Das Nervensystem hat eine individuelle Toleranzgrenze für mechanische Belastungen. Im Normalfall (keine Beschwerden) toleriert unser Nervensystem alle Bewegungen unseres Körpers, ohne dabei Symptome zu zeigen. Haben wir verspannte Muskeln, steife Gelenke oder Entzündungen, bei denen sich das Gewebe ausdehnt, wird das Nervensystem durch diese Ereignisse mechanisch stärker belastet und kann neurologische Symptome wie Schmerz, Kribbeln, Taubheit oder auch Schwäche auslösen. Diese Schwelle ist die Spannungstoleranz.

TIPP

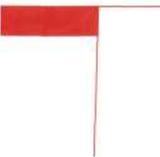
Haben Sie starke Beschwerden – die auch schon längere Zeit bestehen (länger als zehn bis 15 Tage ohne Besserung), gehen Sie bitte zu Ihrem Arzt, um schlimmere Erkrankungen oder Veränderungen am Bewegungsapparat auszuschließen.

Im Normalfall gehen wir davon aus, dass unser Körper funktioniert und damit auch die ihm möglichen Bewegungen und Belastungen leicht und locker ausführen kann. Und dass er diese Bewegungen auch aushält - ohne dass etwas kaputtgeht oder gestört wird. Ausgehend von dieser „normalen“ Situation suchen Sie mit den folgen-

den Tests abweichende Empfindungen - wie zu viel Spannung, ein unangenehmes Ziehen bei einer bestimmten Bewegung oder gar Schmerzen bei den Bewegungen. Das Vorgehen ist ein mechanisches Testverfahren, bei dem Sie die Auswirkungen mechanischer Belastungen dazu nutzen, Ihre Ausgangssituation zu bewerten. Mit den Ergebnissen können Sie individuelle Lösungsstrategien für Ihr Übungsprogramm entwickeln.

Verlassen Sie sich dabei unbedingt auf Ihre Sinne und Erfahrungen. Vergleichen Sie die während der Testbewegungen auftretenden Empfindungen immer mit den Störungen oder den Schmerzen, die Sie auch im Alltag wahrnehmen: Sind sie identisch oder zumindest sehr ähnlich (z.B. fühlt sich der Schmerz bei der Testbewegung genauso an, wie der Schmerz beim morgendlichen Aufstehen?) Dann sind Sie auf der richtigen Spur, um den Übeltäter zu enttarnen.

Gleichwohl können wir einer einzelnen gestörten Bewegung aus der Testreihe leider keine einzelne Struktur (Muskel, Gelenk, Nerv) zuordnen. Meist sind mehrere Strukturen betroffen und bedürfen in der Folge unserer Aufmerksamkeit beim Training. Denn eine strukturelle Störung zieht irgendwann immer eine funktionelle Störung nach sich, betrifft also stets das Zusammenspiel mehrerer Bauteile in einer sogenannten Funktionskette.



Bewegungstests

Die Testverfahren zeigen Ihnen die Defizite, die Ihr Bewegungsapparat in verschiedenen Bewegungsrichtungen hat. Bitte haben Sie vor den Ergebnissen keine Angst! Wichtig ist, dass Sie die Testreihe sorgfältig durchführen, denn sie ist die Grundlage dafür, wie Sie Ihr Trainingsprogramm erstellen werden.

Prüfen Sie mit den Grundbewegungen der Lendenwirbelsäule, ob es sich bei Ihren Beschwerden um Gelenkprobleme handelt oder eine Störung der Bandscheibe infrage kommt. Die Lendenwirbelsäule kann eine Reihe grundlegender Bewegungen durchführen, die Sie durch einfaches Bewegen in die entsprechende Richtung selbst auf „normale Funktion“ testen können. Liegt eine Störung der Gelenke, der Bandscheiben oder anderer Strukturen vor, macht sich dies meist durch ein gestörtes Bewegungsverhalten in eine einzige oder mehrere verschiedene Bewegungsrichtungen bemerkbar. Um die Bewegung zu beurteilen, orientieren Sie sich an den folgenden Kriterien.

Bewegungsausmaß. Sie können die Bewegung nicht bis zum Ende durchführen, weil Sie eine Steifigkeit stoppt. Dieser Bewegungsstopp tritt reflexartig auf. Sie können ihn also nicht will-

kürlich beeinflussen. Er ist ein Schutz Ihres Körpers vor Verletzung oder vor Schmerzen und kann als erhöhte Spannung der Muskulatur oder mechanische Steifigkeit der Gelenke auftreten.

Bewegungsqualität. Darunter fallen Ausweichbewegungen oder Schonhaltungen, die eine Bewegung als „nichtrundlaufend“ erscheinen lassen können. Sie sind oft etwas feiner abgestuft und häufig auch schwerer zu entdecken. Um auch die kleinsten Schutzmechanismen bei Bewegungen erkennen zu können, benötigen Sie ein gutes Körpergefühl und sollten die Eigentests sorgfältig durchführen. Oft finden sich zusammen mit qualitativen Störungen sogenannte Ausweichmechanismen. Beispiel: Sie können Ihren Oberkörper bei der Beugung nach vorn nicht in einer geraden Bewegung nach unten bewegen, sondern Sie machen eine unbewusste Ausweichbewe-

gung mit dem Oberkörper nach rechts. Vielleicht dreht sich auch Ihr Becken dabei nach rechts. Oder Sie haben das Gefühl, die rechte Seite könnte sich noch weiter bewegen, aber die linke Seite des unteren Rückens dreht sich ungewollt und verhindert eine weitere Bewegung.

Schmerzen bei der Bewegung. Schmerzen sind meistens ein Warnsignal vor drohender Verletzung oder Überbelastung. So möchte uns unser Körper signalisieren: „Stopp - bis hierher und keinen Schritt weiter!“ Wir sind meist gut beraten, diesen gut gemeinten Hinweis zu beherzigen.

Diese drei Störungsformen sind meist Schutzmaßnahmen des Körpers, um größere Verletzungen und Schäden am Bewegungsapparat zu verhindern. Normalerweise bleiben diese Schutzmaßnahmen auch nicht für lange Zeit bestehen, sondern werden von un-

serem Körper wieder abgebaut. Sind jedoch hartnäckige und langwierige Funktionsstörungen vorhanden, benötigt unser Körper Hilfe von außen (ärztliche oder physiotherapeutische Hilfe), um diese Störungen effektiv und vor allem komplett beseitigen zu können.

TIPP

Die Testbewegungen eignen sich nur dann zur Eigenuntersuchung, wenn Sie die Bewegungen auch gut durchführen können. Sind die Beschwerden stark, empfiehlt sich ein Arztbesuch.

Führen Sie die Bewegungen stets aus dem Stand heraus durch, halten Sie die Knie dabei gestreckt und stellen Sie Ihre Füße jedes Mal gleich breit auf. Sie sollten sich gut merken, wie Sie die Tests durchführen. Denn mit den gleichen Bewegungstests werden Sie später immer wieder kontrollieren, ob Sie durch Ihre ausgewählten Übungen Veränderungen erreicht haben. Ein immer gleicher Bewegungsablauf macht die Ergebnisse besser miteinander vergleichbar.

Aufbau der Tests

Diese Reihe ordnet dem Achsenorgan „Wirbelsäule“ die Basisbewegungen zu. In diesen Bewegungen werden zunächst mechanische Auffälligkeiten in Form von Bewegungsstörungen oder

Schmerzen gesucht. Bitte beachten Sie: Die Testreihe liefert keine vergleichbaren absoluten Werte nach dem Schema: „Immer wenn...“, dann ist die eine Struktur betroffen.“ Vielmehr zeigt uns das Testergebnis ein Bild der momentanen Situation und der derzeitigen erforderlichen Gegenmaßnahmen. Diese Resultate gelten nur für Sie, sie sind nicht auf andere Personen übertragbar.

Bewegungstests (Test 1-4)

Sie liefern einen Überblick über Ihre individuelle Bewegungsfähigkeit und decken persönliche Schwachstellen auf:

- Test: das Beugen nach vorn
- Test: das Strecken nach hinten
- Test: das Drehen nach rechts/links
- Test: das Neigen zur Seite (rechts/links)

Diese Bewegungen treten in unserem Alltag einzeln und in Kombination auf. Gerade weil sie in alltäglichen Aktivitäten wie: Socken anziehen, sich nach der Geldbörse bücken oder vor der Haustür noch einmal umdrehen, oft vorkommen, eignen sich diese Bewegungen hervorragend als Testmodule, um Schwachstellen an der Wirbelsäule ausfindig zu machen. Weiterer Vorteil: Sie können in Ihrem Alltag immer wieder mit diesen Bewegungen kontrollieren, ob sich Ihre Beschwerden durch das Training tatsächlich verbessern.

Test für das Ileosakralgelenk

Dieser Test zeigt, ob Übungen für die Beckengelenke (Ileosakralgelenk, ISG) erforderlich sind. Störungen am ISG und an der Lendenwirbelsäule können ähnliche Symptome auslösen. Deshalb ist eine differenzierende Testreihe nötig, um Klarheit über den Übeltäter zu bekommen. Denn nur so können Sie die richtigen Übungen für sich finden. Natürlich können auch das ISG und die Lendenwirbelsäule betroffen sein. Das merken Sie daran, dass bei den Bewegungen veränderte Symptome auftreten.

Test für die Nerven

Und zuletzt verfeinern Sie den Untersuchungsgang mit einer einfachen Überprüfung des Nervensystems und seines Einflusses auf die bestehenden Symptome. Ist bei Rückenschmerzen das Nervensystem beteiligt, stehen meist ausstrahlende Beschwerden im Vordergrund, die zusätzliche Übungen erforderlich machen. Geeignet sind dazu besonders Bewegungen, die das Nervensystem in kontrollierte Bewegung bringen können. Alleinige Rückenübungen reichen dafür nicht aus. Und: Ist das Nervensystem beteiligt, erfordert das meist etwas mehr Geduld und vor allem Sorgfalt in der Übungsauswahl.

Test 1: Nach vorn beugen

Bei dieser Übung finden Bewegungen in den Gelenken statt, die meist keine großen Belastungen darstellen. Vielmehr wird dabei der Bandscheibenkern nach hinten außen verlagert und kann gegen die Nervenwurzel drücken. Das führt häufig zu ausstrahlenden Beschwerden in die Beine oder auch zu lokalen Schmerzen in der Lendenregion. Ein wichtiges Kriterium, um die Bewegung zu beurteilen, ist auch der Abstand der Finger vom Boden. Den können Sie zusammen mit einer zweiten Person und einem Maßband auch direkt messen.

Durchführung

Halten Sie die Knie gestreckt, beugen Sie den Oberkörper mit hängenden Armen nach vorn, bis Sie die ersten Symptome spüren.

Verändern sich die Symptome?

- Sie werden stärker durch Verlagerung der Bandscheibe oder durch verstärkte Reibung in den Zwischenwirbelgelenken.
- Sie werden schwächer durch eine Vergrößerung des Raumes im Rückenmarkskanal, was zu einer Entlastung der Nerven führt.

► Messen Sie den Abstand zwischen Ihren Fingern und dem Boden.

Auswertung

Wenn die Bewegung „nach vorn beugen“ keine Beschwerden auslöst, sollten Sie die nachfolgend aufgeführten Anforderungen in den drei Beurteilungskriterien erfüllen können: - **Bewegungsausmaß:** Sie sollten diese Bewegung so weit durchführen

können, dass Sie Ihre Fingerspitzen über die Knie hinaus nach unten in Richtung Boden bewegen können. Im besten Fall berühren Sie mit den Fingerspitzen den Boden. Messen Sie Ihre Bewegungsreichweite mit den Fingerspitzen, die Sie über den Oberschenkel nach unten in Rich-



tung Kniescheibe schieben. Merken oder notieren Sie sich diesen Wert. So können Sie später vergleichen und kontrollieren, ob sich die Bewegung durch die Übungen verbessert hat.

■ **Bewegungsqualität:** Sie sollten den Oberkörper in einer geraden Bewegung nach vorne absenken können, ohne nach rechts oder links abzuweichen. Auch sollte der Oberkörper während der Beugung nach vorne nicht nach hinten verdreht werden.

■ **Schmerzen:** Im Normalfall sollten Sie keinerlei Schmerzen bei dieser Bewegung empfinden. Treten Ihre Beschwerden besonders bei der Beugung nach vorne (Flexion) auf, ist eine Bandscheibenveränderung relativ wahrscheinlich. Kleinere Veränderungen an den Bandscheiben treten je nach Belastung der Wirbelsäule (und der Bandscheiben) immer auf und sind für sich genommen ganz normal.

■ Wenn bei der Beugung Symptome auftreten, kann es sich um einen Bandscheibenvorfall handeln und Sie sollten aktiv werden, siehe S.53.

WISSEN

Die Beugung – was passiert?

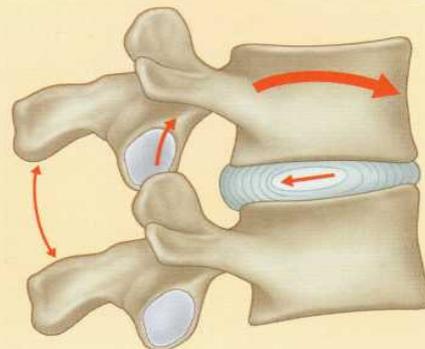
Beim Beugen oder auch bei einer eingesunkenen Sitzhaltung, z. B. am Schreibtisch, verlagert sich die Druckbelastung für die Bandscheibe durch die Wirbelkörper an der Lendenwirbelsäule nach hinten. Die Zwischenwirbelgelenke bewegen sich tendenziell auseinander.

Bei dieser Mechanik kommen die Wirbel an der Vorderseite tendenziell stärker zusammen und gehen an der Rückseite vermehrt auseinander.

Diese Verlagerung der mechanischen Kräfte verursacht, dass sich der Bandscheibenkern nach hinten verlagert. Dort drückt er auf den umgebenden Faserring, was bei permanentem Druck (also wenn diese Verlagerung auf Dauer bestehen bleibt) zu einem Bandscheibenproblem (Vorwölbung oder Vorfall) führen kann. Dabei tre-

ten die typischen Bandscheibensymptome, z. B. Schmerzen, Ausstrahlungen in die Beine, pelziges oder taubes Gefühl oder Kraftlosigkeit, auf. Stehen die Zwischenwirbelgelenke gleichzeitig permanent in einer leichten Öffnung, wird sich das Gelenk an diese Situation gewöhnen und schränkt die normale Gelenkstellung in der Konsequenz mehr und mehr ein. Bewegen Sie die Gelenke dann wieder normal, kann das als eher unangenehm oder gar schmerzhaft empfunden werden. Die dabei ausgelösten Symptome betreffen eher die Gelenkbewegungen und äußern sich in einer Bewegungssteifigkeit, oder auch in einem Bewegungsschmerz, der meist bei derselben Bewegung auftritt.

► So wirken und verteilen sich die Kräfte bei der Beugung.



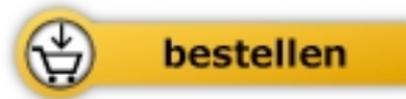


Kay Bartrow

Schwachstelle Rücken

Gezielt und effektiv: Übungen gegen den Schmerz

180 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de