

Wie entstehen mechanisch bedingte Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen sind ein Leiden unserer Zeit. Man spricht auch deshalb von einem „Volksteiden“, weil 80 bis 90 Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens mindestens eine Episode starker Rückenschmerzen durchleben. Betroffen sind beide Geschlechter und alle Altersstufen, wobei die Beschwerden am häufigsten im mittleren Lebensalter auftreten, also in der wichtigsten Produktivitäts- und Leistungsphase.

Falsche Körperhaltungen, aber auch Stürze oder Unfälle können Bewegungseinschränkungen bzw. Gelenkfehlstellungen sowie muskuläre Ungleichgewichte auslösen. Sind diese minimal, bleiben sie zunächst oft unbemerkt, zumal sie anfänglich nur mit einem leichten Schmerz verbunden sind. Der Körper versucht, diese Fehlfunktionen auszugleichen, indem andere Gelenke stärker belastet werden. Diese Ausgleichsreaktionen können über Monate oder Jahre aufrechterhalten werden. Durch die alltäglichen Belastungen ist die ausgleichende Kraft des Körpers aber irgendwann erschöpft und die Schmerzgrenze wird überschritten. Das ist der Grund dafür, dass Schmerzen plötzlich und ohne deutliche Auslöser, wie z. B. falsches Heben, entstehen können. Bereits ein Niesen, das Anziehen von Socken oder einfach nur das Schlafen in unbequemer Haltung können dann unvermittelt heftige Schmerzen auslösen.

Fehlstellungen oder Bewegungseinschränkungen von Gelenken, Reizungen von Sehnen, Bändern, Muskeln, Faszien oder auch Bandscheibenschäden können aber nicht nur mechanische, sondern auch neurologisch bedingte Probleme wie Gelenkschwellungen und -schmerzen sowie reflektorische Muskelverkrampfungen im Bereich der Funktionsstörung im Rücken mit sich bringen. Ein typisches Beispiel hierfür ist der so genannte Hexenschuss (Lumbago).

Die neurologischen Auswirkungen können auch Körperregionen betreffen, die vom eigentlichen Ort der Störung weiter entfernt liegen. Davon betroffen sind meist Muskeln, Haut oder Organe, die von einem aus mechanischen Gründen in seiner Funktion beeinträchtigten Nerv versorgt werden. So erklären sich schmerzende oder taube Bereiche in Beinen und Füßen, z. B. bei Ischialgie (Schmerzen im Versorgungsbereich des Ischiasnervs).

Mechanisch können sich derartige Funktionsstörungen unter anderem auf die Bandscheiben auswirken: Knorpelschichten können ungleich abgenutzt (Arthrose), benachbarte Gelenke nach und nach in Mitleidenschaft gezogen werden.

Wie hilft Ihr Chiropraktor?

Sind Gelenkblockierungen die Ursache der Beschwerden des Patienten, werden die betroffenen Gelenke entweder durch eine vorsichtige, mobilisierende Bewegung oder gegebenenfalls durch einen präzise ausgeführten Impuls innerhalb ihrer anatomischen Grenzen bewegt. Muskuläre Funktionsstörungen werden mit Hilfe neuro-muskulärer Methoden behandelt, wodurch oft reflektorische Muskelverkrampfungen gelöst und Schmerzen gelindert werden können.

Im Vordergrund des chiropraktischen Therapieansatzes steht nicht die Beseitigung eines lokalen Schmerzes, sondern die Förderung der funktionellen Integrität des gesamten Bewegungsapparates und damit auch die Förderung der Widerstandskraft gegen Störfaktoren.

In Deutschland haben statistisch gesehen zurzeit 27 bis 40% der Menschen Rückenschmerzen. Während etwa 70% mindestens einmal im Jahr und etwa 80% mindestens einmal im Leben über Rückenschmerzen klagen, ergeben sich bei über 20% der Bevölkerung chronische Verläufe.

DCG: Das Qualitätssiegel der deutschen Chiropraktik

Die Chiropraktik zählt neben der Schul- und Zahnmedizin zu den drei größten und bedeutendsten Heilberufen weltweit. Das Wort Chiropraktik kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet „mit der Hand behandeln“. Chiropraktische Behandlungen sind seit Jahrtausenden bekannt. Schon bei Hippokrates, dem „Vater der Medizin“, finden sich Dokumente über eine Wirbelsäulenthherapie, die mit den Händen ausgeführt wurde.

Die Chiropraktoren der Deutschen Chiropraktoren-Gesellschaft e.V. (DCG) haben ein fünf- bis siebenjähriges Hochschulstudium absolviert, das nach internationalen Standards geregelt ist und den speziellen Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entspricht. Anschließend erfolgt eine mindestens einjährige Assistenzzeit. In Deutschland praktizieren momentan weniger als einhundert qualifizierte Chiropraktoren, die den strengen internationalen Standards und Richtlinien gerecht werden. Die überwiegende Mehrheit dieser Spezialisten hat sich zur DCG zusammengeschlossen.

INGRID E. WHITE

DOCTOR OF CHIROPRACTIC LOGAN COLLEGE
OF CHIROPRACTIC DOKTOR DER CHIROPRAKTIK
LUTRINASTRASSE 11 TEL 0631/92356
67655 KAISERSLAUTERN



Die DCG-Chiropraktoren in Ihrer Nähe sowie Informationen zum Thema Chiropraktik finden Sie auf unserer DCG-Website www.chiropraktik.de.

Außerdem sind zu den wichtigsten chiropraktischen Themen Informationsbroschüren erhältlich. Fragen Sie bitte in Ihrer DCG-Praxis nach. Selbstverständlich stehen diese Broschüren auch auf unserer Website zum Download für Sie bereit.

Rückenschmerzen

Blockierungen und Verkrampfungen gezielt lösen