

EXPERTENMEINUNG



PHYSIOTHERAPIE UNTERANLEITUNG
Gut abgestimmte Übungen sind eines
der wichtigsten Rückenschmerzen in
den Griff zu bekommen.
Foto: shutterstock

Frage: Wie kann mittels Physiotherapie Rückenschmerzpatienten kostengünstig und effizient geholfen werden?

Antwort: Der weitaus grösste Teil von Rückenschmerzen stellt keine Gefahr dar und kann ohne teure Verfahrenstechniken einfach und funktionell durch gut ausgebildete Physiotherapeuten untersucht und behandelt werden.

Unspezifische Rückenschmerzen müssen funktionell untersucht und behandelt werden

Nur der kleinste Anteil von Rückenschmerzen ist auf sensible medizinische Krankheiten zurückzuführen. Die Mehrzahl der Betroffenen leidet unter unspezifischen, das heisst funktionellen Rückenschmerzen. Sie gehen von den aktiven Bewegungselementen aus, der Rückenmuskulatur, den passiven Haltestrukturen und den Sehnen und Bändern. Funktionelle Rückenschmerzen können in aller Regel gut behandelt werden. Sie reagieren in der Mehrzahl der Fälle adäquat auf rechtezeitige Haltungskorrekturen oder gezielte Übungen. Ursache funktioneller Rückenschmerzen im Rücken sind unter anderem Vohlbelastrungen im Alltag wie das Heben oder Tragen zu schwerer Lasten, Sitzarbeit in falscher Position, übertriebener Sport oder aber im Gegenteil Bewegungsmangel. Ohne genügende funktionelle Abbildungen bleiben die Patienten häufig verwunsichert und haben Angst vor der Verschlechterung der Beschwerden. Dies wiederum kann zur Chronifizierung beitragen.

Aktiv bei Physiotherapiestudien
Die Subgruppierung unspezifischer Rückenschmerzen ist als einer der wichtigsten Forschungsschwerpunkte erkannt worden. Eine mögliche Subgruppe ist die Bewegungskontrollfunktionen, bei welcher der Patient seine Bewegungen nicht bewusst kontrollieren kann. Man hat eine Testbatterie entwickelt und validiert, um diese Patientengruppe zu untersuchen und adäquat zu behandeln. Sie besteht aus sechs Bewegungstests und wurde als zuverlässig und validiert bewertet. Mit diesem Testverfahren können Patienten mit Rückenschmerzen von gesunden Personen

unterschieden werden. – Im Gegensatz zu röntgenologischen Untersuchungen, die nur beschränkte Aussagen über den Zustand des Rückens zulassen. Ebenfalls untersucht wurde der Zusammenhang mit der Körperwahrnehmung. Dabei zeigte sich, dass diese mit der verschlechterten Bewegungskontrolle des Rückens einhergeht. Eine Fallstudie ergab, dass diesen Patienten mit spezifischen Übungen geholfen werden kann. Seit drei Jahren läuft an der ZHAW, der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, eine grosse randomisierte Studie zur Effektivität dieser Therapieform. Resultate sind in diesem Jahr zu erwarten. Zudem werden im Bewegungslabor der ZHAW weitere Studien zur Genauigkeit dieser Bewegungstests durchgeführt.

Geringer Aussagewert anatomischer Strukturen

Spezifische Rückenschmerzen sind selten und machen nur bis 10 Prozent der Betroffenen aus. Dabei handelt es sich unter anderem um Frakturen, Anomalien oder sehr selten Tumoren. Am häufigsten in dieser spezifischen Gruppe sind Nervenwurzelprobleme, welche mit Lähmungserscheinungen einhergehen. Mittlerweile haben Studien klar gezeigt, dass der Zustand der Strukturen insgesamt schlecht mit Rückenschmerzen korreliert. So gehören beispielsweise Wirbelgelenksthromosen nicht zu den spezifischen Auslösern von Rückenschmerzen. Ebenso sind Bandscheibenvorfälle ohne Lähmungserscheinungen kein spezifischer Grund für Schmerzen. Sie treten bei gesunden Personen ohne Schmerzen genauso häufig auf wie bei Rückenschmerzpatienten.

STATEMENT

«Unspezifische Rückenschmerzen können mittels Physiotherapie funktionell und kostengünstig gut und effektiv untersucht und behandelt werden.»



Professor Dr. Hannes Lüssow
Dipl. Physiotherapeut, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)

MAUSKELAUFBAU

Wenn der Rücken plagt: Bewegung hilft

■ **Frage:** Können Rückenschmerzen durch regelmäßige Bewegung dauerhaft gelindert werden?

■ **Antwort:** Mit gezielten und regelmässigen Rückenübungen können die Beschwerden auf Dauer gelindert oder sogar beseitigt werden. Die Übungen müssen jedoch von einer Fachperson angeleitet werden.

An Rückenschmerzen leiden in der heutigen Zeit viele Menschen. Ein bewährtes Mittel zur Prävention und Linderung dieser Volkskrankheit sind gezielte Bewegungsübungen.

Mehr Bewegung, heisst die Devise. Bewegung unter fachlicher Anleitung und dies in regelmässigen Abständen durchgeführt, kann zu sehr gutem Erfolg führen. Denn die Ursache für Rückenschmerzen ist zu 90% durch die heutigen einseitigen und mangelnden Bewegungen und mangelnden Bewegungen gewohnheiten bedingt. Durch einseitige Bewegung entsteht in der Muskulatur eine sich aufbauende Restspannung, die sich als Schmerz bemerkbar macht. Zudem werden die Muskeln durch die mangelnden Bewegungen verkürzt, was wiederum zu Belastungen der Gelenke und zu Schmerz führt. Deshalb ist Bewegung besonders für Kinder und Jugendliche von grosser Bedeutung. Regelmässiges Training fördert den Aufbau und das Wachstum einer stabilen Muskulatur, welche besonders im Rückenbereich von Nutzen ist. Auch kann Bewegung bei unfallbedingten Bandscheibenvorfällen oder angeborenen Verkrümmungen (Scheuermann) des Rückens Hilfe leisten.

Kräftigungstherapie für die Muskulatur

Durch die so genannte medizinische Kräftigungstherapie (MKT) wird eine gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur erreicht. Damit wird bei etwa 90-95% der Teilnehmer schon viele Jahre an chronischen Rückenschmerzen leidenden Patienten, Schmerzlinderung oder gar Schmerzfreiheit und damit eine deutlich höhere Lebensqualität erzielt.

Langzeiterfolg

mit Bewegungsübungen

Kurt Müller macht seit Jahrzehnten präventive Bewegungsübungen, jeweils immer am Morgen und dies mit bestmöglichem Erfolg. Seither drückt der sehr schmerzhaft sogenannte Ischias-Nerv nur noch selten. Diese Schmerzen wurden durch eine ihm angebotene Verkrümmung der Wirbelsäule (Scheuermann) und einem übermässigen Druck auf die Bandscheiben und deren Nervenstränge ausgelöst. Nur im Akutzustand habe er jeweils Medikamente gebraucht. Nach einer aufbauenden Physiotherapie hat Kurt Müller jeweils mit den Bewegungsübungen fortgesetzt. Seither passiere es viel weniger, dass der Ischias-Nerv drückt und Knie- und Knöchel- und Fuss- und Schulterübungen hat Kurt Müller im Repertoire. Wichtig sei, dass diese regelmässig gemacht werden und vor allem warnt Müller vor dem Überbrennen und es zu gut machen zu wollen – das wirft nur Kontraprodukt.

*Name von der Redaktion geändert

SIMIKKA JENNI
redaktion.ch@mediaplanet.com

«Namen von der Redaktion geändert»
Mit den Kosten einer MRI-Untersuchung in der Höhe von rund 1000 Franken könnten schon 20 Physiotherapiestützungen durchgeführt werden.