

Rückenschmerzen: Hilf dir selbst

Gesundheit Rückenschmerzen sind ein Volksleiden. Oft findet man aber keine spezifische Ursache.

Wer sich selbst helfen kann, ist im Vorteil. So dachten auch der Luzerner Ludek Martschini und der Urner Samuel Kempf.

Natalie Ehrenzweig

Grafiker Ludek Martschini (Bild) ist weder übergewichtig noch unспортlich, aber er gibt zu: «Beim Arbeiten sitze ich natürlich fast die ganze Zeit.» Ob das der Grund für seine Rückenschmerzen ist, die bei ihm schlechend einsetzten, als er Anfang 50 war? «Ich hatte vorab Schmerzen im Kreuzbereich. Deshalb ging ich zum Arzt». Der hat ihn geröntgt und in die Röhre geschickt, ohne etwas Gravierendes zu finden. Ludek Martschini (58), gleichnamiger Sohn des legendären und 2014 verstorbenen, Kunstturnerinnen-Trainers («Martschini-Girls») hat dann verschiedenste Behandlungen ausprobiert: Akupunktur, Massagen, Osteopathie, Schmerztherapie. Doch nichts half ihm so richtig.



Ähnlich erging es Samuel Kempf (40). Der gebürtige Urner hat während jahrelangem intensivem Snowboarden und Skifahren einige Verletzungen erlitten und leidet seit zehn Jahren unter chronischen Schmerzen im Kreuz- und Gesässbereich. «Ich habe mich auf einige alternativmedizinische Ansätze eingelassen, war beim Chiropraktiker, hab die Schwingkissenmassage versucht. Immer mehr habe ich mich mit der Körperstatik befasst und mit Muskeln, Bindegewebe und Faszien beschäftigt», erzählt er.

Laut der Rheumaliga Schweiz leiden vier Fünftel der Erwachsenen im Laufe des Lebens einmal oder wiederholt an Rückenschmerzen. Dabei findet sich für 85 Prozent der Schmerzen keine genaue Ursache. Vermutet werden unspezifische Ursachen wie Muskelverspannungen. Um genau diese Art Rückenschmerzen versuchen sich Ludek Martschini und Samuel Kempf zu kümmern.

«Nachdem keine Behandlung länger geholfen hat, habe ich mich damals mit meinem Vater beraten», sagt Ludek Martschini. Sein Vater war zu jener Zeit, als das Migros-Fitnesscenter im Luzerner Tribschenquartier öffnete, Sportleiter. Er hat die Rückengymnastik geleitet – Kurse, die laut Ludek jun. immer voll ausgebucht waren.

Zusammen haben Vater und Sohn 25 Übungen ausgewählt, die der Grafiker



«Kuh» und «Katze»: 2 von 25 Übungen aus dem Booklet «Rückenpflege», das von einem Dutzend Zentralschweizern illustriert wurde. «Kuh» und «Katze» sollte man immer im Wechsel wiederholen.

Illustrationen: Gabi Kopp

fortan täglich absolvierte. «Mein Vater hat betont, dass Dehnen sehr wichtig ist und konsequent gemacht werden muss, sonst nütze es nichts. Erst hat mein Rücken nach diesen Übungen sogar etwas mehr geschmerzt, aber dann, nach etwa einem halben Jahr, waren die Schmerzen weg. Deshalb habe ich mit den Übungen

weitergemacht – jeden Tag», betont Ludek Martschini.

Verschiedene Übungen, verschiedene Stile

Er zeigte seine Übungen Freunden, machte Skizzen. So entstand die Idee, ein Booklet zu kreieren. «Erst wollte ich

das Projekt allein durchziehen, dann dachte ich: Verschiedene Leute bringen unterschiedliche Stile zusammen, so wird das Ganze auch künstlerisch breit», sagt Ludek Martschini. So realisierte er das Booklet «Rückenpflege» mit elf anderen Grafikern und Illustratoren aus der Zentralschweiz: Nina Auer, Fabienne

Angehrn, Felice Bruno, Sandra de Léon, Alice Kolb, Gabi Kopp, Bruno Muff, Julia Massimino, Jonas Raeber und Line Rime und Melk Thalmann. Initiant Martschini: «Mein Ziel ist es nun, das Ganze auszubauen, die Webseite zu erweitern und die Erfahrungen von Betroffenen einfließen zu lassen.»

Ähnlich ergeht es Samuel Kempf. «Mir ist die Eigenbehandlung wichtig, denn ich wollte nicht immer Geld für Massagen ausgeben. Es gab zwar schon Massagegeräte, aber die meisten waren zu gross und haben zu wenig Druck erzeugt», erläutert er. So ging der gelernte Polymechaniker hin und entwickelte mit dem Backrelease ein handliches multifunktionales Gerät zur Selbstmassage. Damit kann er Muskelverspannungen selbst lösen. «Jetzt versuche ich, mit Kickstarter die Finanzierung zusammenzubekommen», so der 40-Jährige.

Während der Zeit, in der er viel gelesen und recherchiert hat, hat er ein Physiotherapeuten-Team kennen gelernt, das ihn mit Übungen und Ratschlägen unterstützt. «Seit etwa einem halben Jahr habe ich die Rückenschmerzen im Griff. Nun möchte ich den Backrelease auch anderen zugänglich machen und ihn in der Schweiz aus Holz produzieren lassen», sagt Samuel Kempf.

Hilfe zur Selbsthilfe ist sowohl dem Übungsbooklet wie auch dem Selbstmassagegerät gemeinsam. Ob die zwei Massnahmen hilfreich seien, könne man nicht allgemein beurteilen: «Wie bei fast allem gibt es wahrscheinlich Leute, bei denen die Übungen oder die Selbstmassage Besserungen bringt, aber auch andere, die keine positive Wirkung erfahren», so Markus Noger vom Luzerner Kantonsspital (siehe Interview unten). Einen Versuch wert sind die beiden Selbsthilfetherapien also allemal.

Hinweis
Ludek Martschini: «Rückenpflege – Illustriertes Pflegeprogramm zur täglichen Anwendung für einen schmerzfreien Rücken», Format 10,5x10,5 cm. Zu beziehen unter www.ruecken-kunst.ch, Fr. 17.– (inkl. Porto und Verpackung).

Samuel Kempf: www.backrelease.com

«Veranlagung spielt eine grosse Rolle»

Weshalb leiden so viele Menschen an Rückenschmerzen?

Unser Rücken besteht aus Knochen, Bandscheiben, Gelenken, Bändern, Muskeln. Dieses System ist permanent hoher Belastung ausgesetzt. Aufgrund unserer aufrechten Position liegen etwa 80 bis 85 Prozent unsers Körpergewichts auf den unteren Segmenten der Lendenwirbelsäule. Daneben ist die Lendenwirbelsäule mobil, sie erlaubt ein grosses Bewegungsausmass. Das ist eigentlich ein Vorteil, kann aber wie die permanente Belastung auf Dauer zu Abnutzungserscheinungen führen. Die häufigste Ursache für Rückenschmerzen sind aber muskuläre Verspannungen.

Und woher kommen diese?

Sie entstehen, weil die Patienten eine unnatürliche Zwangshaltung einnehmen, um schmerzverursachende Strukturen wie etwa Bandscheiben, Wirbelgelenke oder Wirbelkörper mechanisch zu entlasten. Das ist tatsächlich hilfreich für die überlasteten skelettalen Strukturen, wird aber mit dem Preis bezahlt, dass nun die Rückenmuskulatur mehr und mehr überlastet wird, ermüdet und

sich verhärtet (kontrahiert). Dies geht oft so weit, dass schlussendlich die verhärteten, kontrakten Rückenmuskelgruppen selber mehr Schmerzen verursachen als die Wirbelsäulenproblematik selber. Deshalb wäre es wichtig, dass Menschen mit wiederholt auftretenden Rückenschmerzen sich sportlich betätigen würden oder auch spezielles Rückentraining absolvieren würden. Dies stärkt auf lange Sicht die Rückenmuskulatur, welche somit weniger schnell ermüdet, sich weniger verhärtet und weniger schmerzt.

Spielen bei Rückenschmerzen auch genetische Veranlagungen mit?

Ja, die Veranlagung spielt wie bei vielen Erkrankungen auch bei Rückenbeschwerden eine grosse Rolle. Eine eher vorzeitige Degeneration der Bandscheiben ist am ehesten genetisch bedingt, kann also meist ohne anderweitig vorliegende Risikofaktoren auftreten. Das heisst auch, dass die allermeisten Patienten für das Auftreten einer Rückenproblematik nichts dafür können. Identifizierte Risikofaktoren wie Rauchen, ständiges Arbeiten in sitzender Position oder an vibrierenden Maschinen oder wieder-

holtes Heben schwerer Gewichte in schlechter Körperhaltung können die Ausbildung von Rückenleiden zwar zusätzlich forcieren, sie sind aber nicht der Hauptgrund, sondern eben die genetische Veranlagung.

Wann sollte man Rückenschmerzen ärztlich abklären lassen?

Das ist beispielsweise empfohlen oder oft sogar notwendig, wenn wochenlang Schmerzen auftreten oder auch zunehmen. Weitere Alarmsignale sind unter anderem: Schmerzen vor allem im Stehen oder Nachtschmerz, nach einem Unfall aufgetretene Schmerzen, eine Tumorerkrankung, Fieber, eine kurz zurückliegende Infektion, ungewollter Gewichtsverlust oder neurologische Ausfälle (Lähmungserscheinungen, Gefühlsstörung, Inkontinenz).

Was können Betroffene selber tun, um die Schmerzen zu lindern?

Solange die erwähnten Alarmsignale fehlen, haben alle konservativen Massnahmen ihren Stellenwert. Neben traditionellen schulmedizinischen Therapieoptionen wie Schmerzmittel, Physiotherapie,

Chiropraxie, Infiltrationstherapie gibt es eine Vielzahl weiterer Angebote wie Akupunktur, Traditionelle Chinesische Medizin, Kraniosakraltherapie, Atlaslogie, um nur einige zu nennen.

Viele Möglichkeiten – zu viele?

Diese Vielfalt der Angebote, die sich teilweise überschneiden, zeigt eben auch, dass es nicht einfach ein Patentrezept gibt für Rückenschmerzen. So individuell wie der Schmerz wahrgenommen wird, so individuell ist auch seine Therapie. Klar ist, dass die absolute körperliche Schonung, also das mehrtägige strikte Verbleiben in liegender Position im Bett, keinen Nutzen bringt und somit nicht mehr praktiziert werden sollte.

Wie kann man Rückenschmerzen vorbeugen?

Es gibt keine Vorbeugung der Abnutzung der Wirbelsäule, und mit dem Menschen, der älter wird, altert auch die Wirbelsäule. Es kommt zur Abnutzung der Bandscheiben und zur Entwicklung von Arthrose an den kleinen Wirbelgelenken, das ist alles ganz normal. Es ist sicherlich sinnvoll, auf eine allgemeine

körperliche Fitness zu achten, normgewichtig zu sein, sich ausgewogen zu ernähren, die Einnahme von schädlichen Substanzen zu minimieren und die Rumpfmuskulatur in guter Verfassung zu halten, den Rücken also zu pflegen. Eine Strategie, um von Rückenschmerzen verschont zu bleiben, gibt es aber nicht.

Interview: Natalie Ehrenzweig

Hinweis

Sie haben die Fragen beantwortet: **Dr. med. Fabian Baumann**, leitender Arzt Wirbelsäulenchirurgie und Neurochirurgie am Luzerner Kantonsspital (Luks).



Dr. med. Markus Noger, Co-Leiter Interdisziplinäre Wirbelsäulenchirurgie und Co-Chefarzt Wirbelsäulenchirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie am Luks.

