



Diese Serie wird betreut von
Dr. med. Jörg Zitzmann
Sportmediziner, bei Hauser Alpinmed zuständig für Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung und -programme

Schmerzen in der Hals- und Lendenwirbelsäule, Folge 2

Stretch it!

Ärztliche Diagnose und Therapie sind die ersten Maßnahmen bei akuten Schmerzen im Hals- und Lendenwirbelbereich. Darüber hinaus kann man selbst eine ganze Menge tun - unterstützend und vorbeugend.

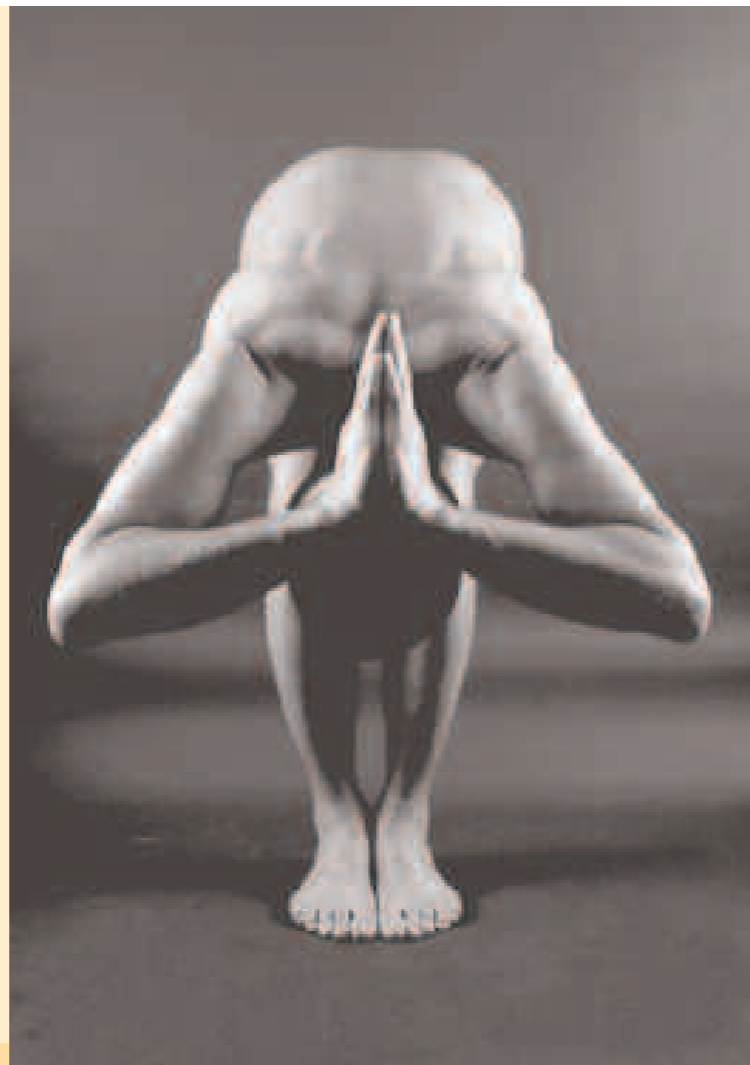
Von Dr. Jörg Zitzmann

Nachdem wir im ersten Teil (Heft 11/07) unserer Serie die anatomischen Zusammenhänge sowie die wesentlichen Wirbelsäulenerkrankungen kennengelernt haben, geht es im zweiten Teil um die diagnostischen Möglichkeiten und um die Therapie der Erkrankungen mit besonderem Augenmerk auf den Bergsport. Vorab aber nochmals ein dringender Hinweis: Bei länger andauernden Rückenbeschwerden – konkret länger als 14 Tage – sollte unbedingt ein Orthopäde oder Sportarzt aufgesucht werden!

Die Diagnose

Hier werden nach der Erhebung der Krankheitsvorgeschichte (hierzu gehört auch die Frage nach Beruf/Sport und der spezifischen Belastung) sowie einer eingehenden körperlichen Untersuchung die notwendigen diagnostischen Schritte eingeleitet. Dazu gehört nach wie vor das klassische Röntgenbild, dann je nach Symptomatik weiterführende Untersuchungen wie Computertomographie (CT) oder Kernspintomographie (MRT). Unter Umständen ist auch an eine Blutuntersuchung zum Ausschluss etwaiger entzündlicher Erkrankungen zu denken. Da es sich aber bei den meisten Rückenbeschwerden bei Bergsportlern um funktionelle, d. h. im wesentlichen um reversible Probleme im Bereich der Einheit Gelenk/Bänder/Muskulatur handelt, sollte eine gezielte Muskelfunktionsdiagnostik erfolgen. Diese kann entweder manuell oder effektiver und genauer apparativ erfolgen.

Zur manuellen Untersuchung gehört immer auch die

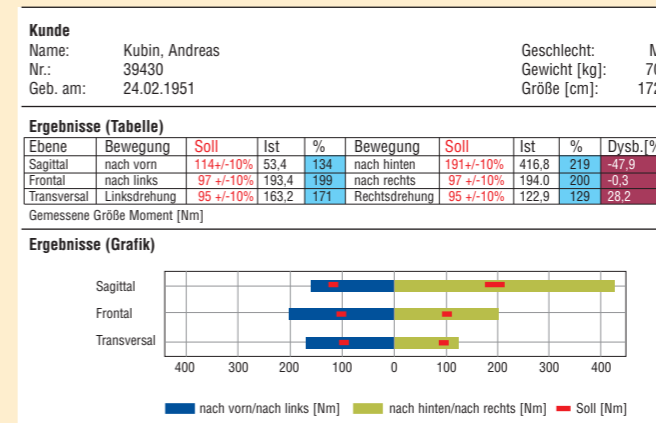


Fotos: Alexander Römer, Bernd Ritschel (li./) / Skizzen: Georg Sojler

Biomechanischen Funktionsanalyse der Rückenmuskulatur; sie zeigt deutliche Dysbalancen auf (rot = Sollwert); li. und re. Körperseite sollten gleichlange Diagramme zeigen

Suche nach muskulären Verkürzungen, denn – Hand aufs Herz –, wer dehnt – neudeutsch stretcht – denn schon in ausreichendem Maß? Dazu kommt meist die typische Arbeitsposition (sitzend), die auf ihre Weise Verkürzungen produziert (siehe auch »Dehnübungen«).

Apparativ bietet sich z. B. das Oberflächen-EMG an, welches gezielt gestörtes muskuläres Zusammenspiel aufdecken kann. Dazu kann in selber Sitzung mittels Biofeedback (= Rückkopplung) am Gerät demonstriert werden, wie man durch einfache Änderung der Haltung die Fehlfunktion selbst behandeln kann. Als weitere Diagnostik in diesem Zusammenhang kann eine biomechanische Funktionsanalyse der Rückenmuskulatur durchgeführt werden. Diese misst die Mobilität, die isometrische Maximalkraft und stellt dann die



Kraftverhältnisse (z. B. Bauch- zu Rückenmuskulatur) dar und vergleicht sie mit den Sollwerten. Defizite werden sehr schnell aufgedeckt (siehe Graphik oben).

Die Therapie

Nach der Diagnose erfolgt die Therapie: Neben den klassischen ärztlichen Interventionen des konservativen Spektrums (Injektionen, Chirotherapie, Medikamente, Akupunktur, Naturheilverfahren, Versorgung mit Rückenbandage), auf die hier nicht näher eingegangen werden soll, ist es ganz entscheidend, sich einer gezielten manuellen

Therapie zu unterziehen, dies unter Umständen auch unter Zuhilfenahme von physikalischen Maßnahmen wie Elektrotherapie, Wärme- oder auch Wassertherapie.

Die während der Physiotherapie erlernten Übungen sollten natürlich zu Hause selbständig fortgeführt werden! Und dies nicht nur, solange man Beschwerden hat. Falls man sich unsicher ist, empfiehlt sich auch der Besuch einer Rückenschule, deren Kosten von den Krankenkassen bezuschusst werden. Hier werden einem von Fachleuten sinnvolle Tipps für den Alltag (Stichwort: korrekte

Haltung, korrektes Tragen von Lasten) gegeben.

Unabdingbar ist in der Folge ein gezieltes Muskelaufbautraining unter fachlicher Aufsicht, um die Muskelpartien mit Kraftdefiziten zu stärken. In einer aktuellen Untersuchung konnte der Zusammenhang zwischen gezieltem Muskelaufbautraining am Rumpf und daraus resultierender Schmerzminderung eindrucksvoll bestätigt werden!

Abschließend sei noch auf die Wichtigkeit eines geeigneten Dehnprogrammes hingewiesen, denn in muskulären Verkürzungen finden sich die Ursachen einer Vielzahl von funktionellen Problemen am Bewegungsapparat. Deshalb im untenstehenden Kasten einige Übungen, mit denen die wichtigsten Muskelpartien im Rückenbereich effektiv gedehnt werden können

Dehn- und Mobilisationsübungen für den Rücken

Jede Übung mehrmals (mindestens drei bis vier Mal) wiederholen. Dabei sollte jede Seite mindestens 30 Sekunden lang gehalten werden, um anschließend die andere Seite ebenso zu dehnen. Bei chronischen Beschwerden werden die einzelnen Übungen mehrmals am Tag, mindestens jedoch zweimal durchgeführt. Bei akuten Schmerzen die Übungen nicht durchführen, sondern einen Arzt aufsuchen. Eine »Ab-und-zu«-Therapie, nämlich nur dann, wenn es weh tut, bringt keine wesentliche Besserung. Nur die Regelmäßigkeit in der Durchführung der Übungen führt bei chronischen Rückenschmerzen zum Erfolg.



- 1. Dreh-Dehnlage:**
 - In Rückenlage beide Beine anstellen und die Arme neben dem Kopf ablegen. Dabei die Ellenbogen 90° Grad anwinkeln.
 - Nun die geschlossenen Beine erst nach links fallen lassen und mind. 30 Sekunden in dieser Position verweilen.
 - Anschließend die rechte Seite.



- 2. Mondsichelage:**
 - Auf einer Gymnastikmatte in Rückenlage ablegen. Arme sind neben dem Körper.
 - Erst den rechten Arm über den Kopf anheben und beide Beine einzeln nach links legen. Dabei sollte ein leichtes Ziehen auf der rechten Flanke spürbar sein.
 - Seitenwechsel, dabei die linke Hand über den Kopf strecken. Jetzt die Beine einzeln nach rechts legen, bis ein leichtes Ziehen in der linken Flanke spürbar ist.

- 3. Wirbelsäulenmobilisierung:**
 - Auf einer Gymnastikmatte in den Kniestand gehen und mit beiden Armen abstützen. Durch langsames Nachvornegleiten der Hände kommt der Körper in die »Igelposition«. In dieser Lage mindestens 30 Sekunden verweilen, bis eine deutliche Entlastung im Rücken spürbar ist.



- 4. Nackendehnung:**
 - Im Sitzen oder Stehen die Hände hinter dem Kopf verschränken. Rücken bleibt dabei ganz gerade.
 - Nun den Kopf so weit es geht nach vorne beugen. Dabei hilft nur das Eigengewicht der Arme, um den Kopf weiter in Richtung Boden zu ziehen. 30 Sekunden halten.



Das Oberflächen-EMG deckt gestörtes muskuläres Zusammenspiel auf