AKTION GESUNDER RÜCKEN

**Was passiert, wenn’s passiert ist – Diese Optionen gibt es bei Rückenschmerzen**

**Der Wocheneinkauf ist erledigt – endlich wieder Zuhause! Nur noch schnell die Einkäufe ins Haus bringen und dann den wohlverdienten Kaffee genießen. Doch die schweren Getränkekisten durchkreuzen den Plan der erhofften Pause: falsch gehoben und nun sind sie da, die lästigen Rückenschmerzen. Bei der Suche nach verlässlichen Informationen und nützlichen Tipps zur Vorbeugung oder Behandlung sieht man sich jedoch schnell einer übergroßen Fülle an Angeboten gegenüber. Wie gut, dass sich die Aktion Gesunder Rücken e. V. für die Förderung und Aufklärung über die Vermeidung von Rückenschmerzen einsetzt und so einen Beitrag zur Bekämpfung des Volksleidens Rückenschmerzen leistet.**

Unter Rückenschmerzen leidet ein Großteil der Menschen in Deutschland, viele davon nur gelegentlich, einige chronisch. Die Gründe sind so vielfältig wie die Krankheitsbilder selbst. Oft sind es Folgen falscher oder zu geringer Bewegung, Stress, falsches oder zu langes Sitzen. Unfälle im Beruf, Sport oder Verkehr ziehen ebenfalls häufig Probleme des Bewegungsapparates mit sich. Die Betrachtung der Gesamtheit des Patienten ist immens wichtig, um die vielversprechendste Behandlung zu wählen. Der Experte Carsten Hinz, niedergelassener Arzt mit Praxis für Chiropraktik und Osteopathie in Buchholz, klärt über die wichtigsten Unterschiede auf und weist außerdem darauf hin, dass nicht nur die Behandlung des Problems, sondern auch die Prävention eine entscheidende Rolle spielt, zum Beispiel mithilfe rückengerechter Produkte, wie solche, die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet sind.

***Akupunktur***Die Akupunktur ist eine Behandlungsmethode der traditionellen chinesischen Medizin. Es soll durch Nadelstiche an bestimmten Punkten des Körpers eine therapeutische Wirkung erzielt werden. Die traditionelle Form, die im zweiten Jahrhundert vor der Zeitenwende in China und Japan ihren Ursprung findet, geht von einer „Lebensenergie des Körpers“ – auch Qi genannt – aus. Diese Energie zirkuliert in definierten Bahnen, beziehungsweise Meridianen und soll einen steuernden Einfluss auf alle Körperfunktionen haben. Wird der Energiefluss gestört, können Erkrankungen entstehen. Stiche in definierte Akupunkturpunkte, die auf den Meridianen liegen, sollen die Störung im Fluss des Qi wieder beheben. Das gleiche Therapieziel haben die Akupressur durch Ausüben von stumpfem Druck und die Moxibustion durch Wärmezufuhr an Akupunkturpunkten. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bei chronischem Kreuzleiden im Lendenwirbelbereich sogar die Kosten. [Hier](http://www.agr-ev.de/de/185-blog/expertentipp/1258-so-hilft-akupunktur-bei-rueckenschmerzen) können Sie mehr über die Akupunktur-Therapie erfahren.

***Massagen***

Die Anwendung von Massagen, um Schmerzen zu lindern, ist eines der ältesten Heilmittel der Menschheit. Selbst bei einem akuten Schmerz greifen sich Geplagte instinktiv an die betroffene Stelle und „massieren“ sie. Die therapeutische Massage dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung kann sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus erstrecken. Auf diese Weise werden oft schmerzhafte Verspannungen gelöst. Rückenmassagen eignen sich allerdings nicht bei jeder Schmerzart. Eine professionelle Beratung sollte immer einer Behandlung vorangehen.

***Konventionelle Medizin***Die Aktion Gesunder Rücken e. V. rät: Bevor man selbst tätig wird, sollte die Ursache für die Rückenschmerzen medizinisch vom Fachmann abgeklärt werden. Wenn die Schmerzen über kurz oder lang nicht vergehen, Ruhe und Übungen zur Entspannung des Rückens nicht helfen, ist der Gang zum Hausarzt oder einem Orthopäden oft das Mittel der Wahl. Diese haben vielfältige Möglichkeiten, um die Ursachen zu behandeln. Oft werden physiotherapeutische oder alternative Formen verschrieben, allerdings möchten viele Patienten sofortige Linderung. In solchen Fällen können Medikamente sinnvoll sein: Sie mildern die Rückenschmerzen, sodass körperliche Aktivitäten wieder möglich sind. Bei spezifischen Rückenschmerzen können auch operative Eingriffe in Erwägung gezogen werden.

***Sport***

Bewegungsmangel ist eine häufige Ursache für Rückenschmerzen. Eine grundlegende Stärkung speziell im unteren Rücken hilft, Schmerzen vorzubeugen. Doch entgegen solcher Erkenntnisse verbringen viele Menschen ihren Großteil der Zeit im Sitzen. Die Folgen dieser physischen Inaktivität sind der Rückgang der Muskulatur. Das Gute: Sport beugt nicht nur Rückenschmerzen vor, sondern kann diese auch erheblich reduzieren. Es gilt nur, wie so oft, den inneren Schweinehund zu überwinden, um möglicherweise langfristig mehr Wohlbefinden zu erlangen. Die AGR empfiehlt einige Sportarten, die sich besonders gut eignen, um den Rücken nachhaltig zu stärken und der Gesundheit gleichzeitig etwas Gutes zu tun. Beispielsweise ist die Bewegung im Wasser eine gute Option und ist dazu noch gelenkschonend. Aber auch Yoga kräftigt gezielt Ihren Rücken. Die Kombination aus sanften Bewegungen und bewusstem Atmen macht außerdem nicht nur gelenkiger, sondern entspannt und sorgt für einen ausgeglichenen Geist. Worauf bei diesen und weiteren Sportarten zu achten ist, erfahren Sie unter [www.agr-ev.de/blog/runter-vom-sofa](http://www.agr-ev.de/blog/runter-vom-sofa). In Zeiten von Corona sind übrigens Online-Kurse gefragter denn je. Wer hier auf Qualität achtet, ist bei [AGR-zertifizierten Trainingsprogrammen](https://www.agr-ev.de/trainingsprogramme) genau an der richtigen Adresse. Sie sind von Ärzten und Therapeuten zuvor auf Herz und Nieren geprüft worden und bieten so eine gute Alternative zu herkömmlichen Sportprogrammen. Darüber hinaus gibt es viele Gadgets, durch die das Trainingsprogramm für Zuhause abwechslungsreich gestaltet werden kann. Hier bieten die AGR-zertifizierten Sportgeräte eine große Auswahl an Möglichkeiten: Von Gymnastikbällen über Faszienrollen bis hin zu Schwingstäben und Trainingsröhren. Unter [www.agr-ev.de/trainingsgeraete](http://www.agr-ev.de/trainingsgeraete) finden Sie mit Sicherheit das richtige Sport-Gadget für Ihre Ansprüche.

 ***Physiotherapie***Bei einer Physiotherapie wird der gesamte Krankheitsverlauf begutachtet, die Körperhaltung und der individuelle Aufbau des Körpers analysiert und Schmerzpunkte sowie Verspannungen identifiziert. So wird im Vorfeld der Körper als ein komplexes zusammenhängendes System betrachtet. Dadurch kann Physiotherapie nicht nur Symptome, sondern auch die Ursachen beheben. Im Folgenden werden mit schonender Therapie und natürlichen Reizen Prozesse in Gang gesetzt. Von Massagen über Bewegungsabläufe an speziellen Geräten bis hin zu Ultraschall – es gibt eine Bandbreite an möglichen Behandlungsformen, um Schmerzen effizient zu beseitigen und den Bewegungsradius von Muskeln und Gelenken zu verbessern. Das führt möglicherweise sogar dazu, dass auf angedachte invasivere Methoden verzichtet werden kann. Wer darüber hinaus auch sein privates oder berufliches Umfeld als Übeltäter seiner Rückenschmerzen in Verdacht hat, ist bei AGR-Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention genau richtig! Von der AGR geschulte Bewegungsfachkräfte, wie z. B. Physiotherapeuten, Krankengymnasten oder auch Sportwissenschaftler können hier gezielt weiterhelfen. So werden in diesem speziellen Lehrgang nicht nur die allgemeinen Fakten zum Thema Rückenschmerzen behandelt, sondern auch die Verhältnisse im Umfeld genauer unter die Lupe genommen und optimiert. Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.agr-ev.de/de/experten/vermittlung-von-experten](http://www.agr-ev.de/de/experten/vermittlung-von-experten)

***Osteopathie***

In der Osteopathie wird nicht das Symptom des Schmerzes mit Medikamenten bekämpft, der Fokus liegt viel mehr auf dem Verknüpfen aller Körperbereiche. Ein harmonisches Ganzes, ein Zusammenspiel von Knochen, Muskeln und Organen soll erreicht werden. Der Körper wird als feines Netzwerk betrachtet, in dem schon winzige Veränderungen – auch in anderen als den schmerzenden Körperregionen – Irritationen auslösen können. Es wird bei den Untersuchungen und Behandlungen von PatientInnen darauf gesetzt, mit den Händen die Bewegungseinschränkung im Gewebe zu ertasten und aufzuspüren. Ziel ist es, die Ursache im Nachhinein unter anderem durch Druck, Ziehen und Massieren zu beseitigen – und im Anschluss dem Körper Ruhe zu gönnen, um den Selbstheilungskräften Raum zu geben.

***Chiropraktik***

Ähnliche zur Osteopathie wird bei der Chiropraktik ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt. Der Arzt arbeitet ebenfalls mit seinen Händen, erfühlt, ertastet, behandelt. Und setzt ebenfalls auf Zeit. Denn die Muskeln, Faszien, Wirbelgelenke – der gesamte Organismus – müssen sich nach einer Behandlung auf die gezielt ausgelösten Veränderungen einstellen können. Der Chirotherapeut wendet vorrangig gezielte schnelle Impulse, sogenannte Justierungen - auch „Feineinstellung“ genannt, an. Der Kontakt der Hände ist punktuell, kurz und präzise. In der Chiropraktik steht die Spezialisierung in der Funktionalität der Wirbelsäule, des Nervensystems und der Gelenke im Vordergrund. Andere Systeme wie beispielsweise das Organsystem werden dem untergeordnet und bei entsprechender Indikation ergänzend geprüft und behandelt.

***Wärmetherapie***

Auch eine Wärmetherapie kann bei leichteren, akuten Beschwerden helfen. Als örtliche Wärmeanwendung lindert sie Muskelverspannungen im Rücken, da durch die erhöhte Temperatur die Haut und die Muskeln besser durchblutet werden. So wird der Stoffwechsel angeregt und die schmerzenden Körperstellen mobilisiert – Unbeweglichkeit und Steifigkeit lassen spürbar nach. Am besten hilft die Wärmetherapie, wenn die Schmerzen noch nicht zu weit vorgeschritten sind. Unbedingt zu beachten ist, dass Wärme die Schmerzen gegebenenfalls auch verstärken kann, denn bei jedem Menschen wirkt sie unterschiedlich. Als Maßnahmen kommen beispielsweise ein Bad mit Zusätzen wie Teufelskralle oder Rosmarin, Heizkissen oder -decken, eine Rotlichttherapie oder Wärmepflaster in Frage. Letztere können mithilfe kontrollierter Oxidation nur an gezielten Stellen eingesetzt werden. Um mehr darüber zu erfahren, hält die AGR unter www.agr-ev.de/waermeauflagen viele weitere Infos rund um AGR-zertifizierte Wärmeauflagen für Sie bereit.

***Allianz gegen Rückenschmerzen***

Wer darüber hinaus Informationen zu verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten sucht, findet in der von der AGR initiierten „Allianz gegen Rückenschmerzen“ weitere Experten. Sie ist eine Kooperation medizinischer Fachverbände und leistet einen wichtigen Beitrag zur Bekämpfung von Rückenbeschwerden. Daraus entsteht eine gemeinsam erarbeitete Hilfestellung für mehr Gesundheit und damit ein wichtiger Beitrag zur Bekämpfung des Volksleidens Rückenschmerzen. Ein weiteres Plus: Durch die Mitarbeit der Experten aus verschiedensten medizinischen Fachverbänden wird unter anderem auch die industrielle Forschung beeinflusst. Das bedeutet, dass bei der Entwicklung und Produktion von rückengerechten Alltagshilfen auch wichtige ergonomische Faktoren und Kriterien berücksichtigt werden. Auf diese Weise erfüllen die Alltagsprodukte auch medizinische Anforderungen an die Verhältnisprävention. Weitere Informationen rund um die Allianz gegen Rückenschmerzen finden Sie unter [www.agr-ev.de/allianz](http://www.agr-ev.de/allianz).

***Der Experte***

Carsten Hinz praktiziert in seiner Praxis in Buchholz in der Nordheide und hilft seinen Patienten erfolgreich mit Osteopathie und Chiropraktik. Nach seinem Studium der Humanmedizin von 1980 bis 1985 an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg, anschließendem Staatsexamen und 6,5-jähriger Weiterbildung in der Chirurgie bildete er sich zusätzlich zu seiner klinischen Tätigkeit zum Chirotherapeuten weiter. 1993 ließ er sich dann mit seiner eigenen Praxis nieder. Seit 2000 führt er auch die Bezeichnung Osteopath. Carsten Hinz ist Mitglied der Deutschen Ärztegesellschaft für Osteopathie (DÄGO) und im Mitglied des Verbands der Osteopathen Deutschland (VOD).