

Leseprobe aus:

Hans-Dieter Kempf

Die Rückenschule



Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).

Vorwort zur 3. Neufassung

Die Rückenschule *will Sie motivieren, sich intensiv und aktiv mit Ihrem Rücken zu beschäftigen und ihn positiv zu erleben*. Es ist gar nicht schwer und weniger zeitaufwendig als Sie denken, Ihrem Rücken und damit auch sich selbst etwas Gutes zu tun. Sie erhalten hierfür ein mit mehreren tausend Teilnehmern erprobtes und evaluiertes Rückenkonzept.

Wir vermitteln Ihnen die wichtigsten rücken-spezifischen Informationen und Sie erfahren, wie Sie selbständig Ihre Rückengesundheit fördern und mit Rückenbeschwerden umgehen können. Das sind auch die wichtigsten Zielsetzungen unserer Rückenkurs-Teilnehmer, nämlich rückenfreundliches Verhalten zu erlernen, (erneuten) Rückenbeschwerden vorzubeugen, die Körperhaltung zu verbessern, die Muskulatur zu trainieren, etwas gegen Verspannungen zu tun und Informationen über den Rücken und Rückengesundheit zu bekommen.

Als ich 1986 begann, die ersten Rückenschulkurse durchzuführen, war die Rückenschule in der Öffentlichkeit gänzlich unbekannt. Heute ist die Rückenschule das bekannteste und am häufigsten angebotene Programm zur Prävention von Rückenschmerzen. Die damals an einer Hand abzuzählenden klinischen Rückenschulen waren eher therapeutisch orientiert und hatten eine geringe Breitenwirkung. Im Jahre 1987 gründeten wir als interdisziplinäres Team das Karlsruher Rückenforum und entwickelten das anfänglich funktionsgymnastisch orientierte Konzept zu einem ganzheitlichen Modell weiter – der *Karlsruher Rückenschule*.

Etwas zur gleichen Zeit schlossen sich Orthopäden, Sportwissenschaftler, Psychologen und Krankengymnasten 1988 in Wiesbaden zum bundesweit agierenden «*Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.*» zusammen. Durch das Forum wurden seit 1987 über 10 000 Rückenschullehrer weitergebildet, sodass die Karls-

ruher Rückenschule über ihre Grenzen hinaus eine große Verbreitung gefunden hat und immer noch findet. Viele der Rückenschulinhalte haben sich in der Vergangenheit bewährt. Einige der Inhalte wurden aufgrund aktueller, wissenschaftlicher Ergebnisse verändert, wurden neu hinzugenommen oder haben sich in ihrer Wertigkeit verändert. Davon sollen Sie in diesem Buch profitieren.

Ich möchte abschließend die Gelegenheit nutzen, allen zu danken, die am Zustandekommen dieses Buches mitgewirkt haben: Prof. Dr. Frank Hänsel, Prof. Dr. Hans Steiner und Dr. med. Jürgen Fischer für ihre wertvollen Beiträge aus Psychologie und Medizin, Prof. Dr. med. Dr. h. c. Kurt Tittel, Prof. Dr. med. Erich Schmitt, Andreas Strack und Christine Hintermayer für ihre kritische Durchsicht des Manuskriptes und die wertvollen Hinweise, bei Jana Ramirez und Horst Lichte für die tolle Fotoproduktion, bei den Firmen HAG, Haider Bioswing, Hüsler Nest, Leuwico, Moizi, Vitra für ihre Unterstützung und bei Bernd Gottwald vom Rowohlt Verlag für die freundschaftliche Begleitung bei der Produktion dieses erfolgreichen Buches.

Hans-Dieter Kempf, März 2008

Einführung: Das Kreuz mit dem Kreuz

In diesem Kapitel erfahren Sie

- › *dass Rückenschmerzen normal sind und quasi jeden treffen,*
- › *woher Rückenschmerzen kommen,*
- › *dass Rückenschmerzen ein ganzheitliches Problem sind,*
- › *wie Sie mit Rückenschmerzen umgehen und wirkungsvoll entgegenwirken,*
- › *wie Sie Ihre Rückengesundheit fördern können.*

Von Rückenschmerzen ist quasi jeder betroffen!

Haben auch Sie Rückenschmerzen, oder hatten Sie schon Rückenschmerzen? Wenn ja, ist das nicht verwunderlich, denn 80 bis 90 Prozent der deutschen Bevölkerung erleben dieses Symptom mindestens einmal in ihrem Leben. Etwa 60 Prozent der Menschen haben Rückenschmerzen einmal im Jahr. Das gilt übrigens auch für junge Erwachsene bis zum 30. Lebensjahr. Und auch 50 Prozent aller Kinder im Alter von 10 bis 15 Jahren haben schon Erfahrungen mit Rückenschmerzen. Rückenschmerzen sind also schon lange kein Altersphänomen mehr, wie man früher dachte. Und auch Männer wie Frauen sind gleichermaßen davon betroffen. So wird heutzutage manchmal auch vom «Rückenschnuffen» gesprochen oder davon, dass Rückenschmerzen zum Leben gehören wie «graue Haare».

Rückenschmerzen – das medizinische Desaster des 20. Jahrhunderts!

Rückenschmerzen bezeichnen ganz allgemein Schmerzzustände oder Missempfinden (Symptome) im Bereich der Wirbelsäule. Mittlerweile kommt jedes zweite Schmerzgefühl im Körper vom Rücken. Rückenschmerzen sind die mit Abstand teuerste Volkskrankheit. Sie verursachen in Deutschland jährlich Kosten von 15 bis 20 Milliarden Euro, und der Löwenanteil der 120 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage, die jährlich ebenfalls auf Rückenleiden zurückgehen, kosten laut Bundestag (2003) etwa 11 Milliarden Euro.

Rückenschmerzen gab es aber auch früher schon. In den 50er Jahren wurden zwar 60 Prozent aller Anträge auf Gewährung einer Frühinvalidität wegen eines Rückenleidens gestellt. Allerdings waren nur 10 Prozent aller Krankschreibungen auf Rückenschmerzen begründet, heute sind es 60 Prozent.

Was liegt hinter der zunehmenden Rückenschmerzproblematik?

Nach Ansicht des bekannten schottischen Orthopäden Gordon Waddel liegt der Grund dafür vermutlich weniger in der Zunahme der Rückenschmerzen an sich, sondern eher in den Beeinträchtigungen, welche die Menschen individuell dadurch empfinden. Und das hat wiederum viel damit zu tun, wie wir mit Schmerzen umgehen. Untersuchungen haben ergeben, dass Menschen, die positiv und aktiv mit ihrem Rückenschmerz umgehen und zügig zu ihren gewohnten alltäglichen Arbeits- und Alltagsprozessen zurückkehren, weniger leiden, eine schnellere Besserung verspüren und langfristig weniger Probleme haben.



Verändern Sie Ihr Denken und Ihren Umgang mit Rückenschmerzen. Positive Einstellungen sind wichtig. Überlassen Sie nicht dem Rückenschmerz die Kontrolle über Ihr Leben. Je schneller Sie aktiv werden, desto eher wird Ihr Rücken wieder fit!

Technischer Fortschritt und gesundheitlicher Rückschritt

Im Zeitalter der modernen Computertechnik haben sich mit zunehmender Technisierung und Automatisierung des menschlichen Lebensraumes die auf den Menschen einwirkenden Belastungen verändert. Wann werden wir noch gefordert, zu Fuß zu gehen, wenn es uns Auto, Bahn und Fahrstuhl ermöglichen, auch die kleinsten Wege bequemer (nicht immer schneller) zurückzulegen? Viele Haushaltsgeräte bringen eine wesentliche Erleichterung, aber wird die nunmehr fehlende Bewegung und muskuläre Beanspruchung durch andere Aktivitäten ausgeglichen?

Zurück zu den Wurzeln – regelmäßige Aktivität ist gesundheitlicher Fortschritt

Problematisch ist die zunehmende Inaktivität insofern, als dass sich die körperlichen Anlagen des Gegenwartsmenschen seit etwa 40000 Jahren nicht nennenswert verändert haben und noch immer auf Bewegung ausgerichtet sind. Denn diese Fähigkeit war damals überlebenswichtig, sei es zur Nahrungsbeschaffung, zur Informationsgewinnung, zur Flucht oder zum Kampf. Wir kommen nach wie vor mit 40 Prozent Muskelmasse (bezogen auf die Gesamtkörpermasse) auf die Welt. Doch was machen viele Menschen aus diesem «genetischen Geschenk»?

Wie ist das mit Ihnen? Nutzen Sie Treppen, statt mit dem Fahrstuhl zu fahren, gehen oder radeln Sie kurze Strecken, statt das Auto zu benutzen? Gleichen Sie fehlende Bewegung oder einseitige Belastungen durch andere körperliche Aktivitäten aus?

Die Wirbelsäule – ein stabiles Wunderwerk des Körpers

Viele Menschen haben die Vorstellung, sie müssten ihre Wirbelsäule schonen, da sie sehr empfindlich sei, besonders wenn sie sich bemerkbar macht. Doch die Wirbelsäule ist eine der stabilsten Strukturen in unserem Körper. Sie besteht aus festen Knochen, den Wirbeln, die über 133 Gelenken und 23 Bandscheiben

miteinander verbunden sind und mit ihren 224 Bändern und den 143 Muskeln (immerhin 34 Prozent der Gesamtmuskulatur) gleichermaßen für Bewegungen und Stabilität sorgen. Die Wirbelsäule hat als zentrales Organ des Bewegungssystems also zwei vollkommen entgegengesetzte Funktionen (Mobilität und Stabilität) auszuführen. Darüber hinaus hat sie als wichtigste Aufgabe, das Rückenmark zu schützen. Und dieses Wunderwerk braucht Bewegung, damit es funktioniert.



Die Wirbelsäule ist stark! Nutzen Sie die Chance, Ihre Wirbelsäule und ihren Körper (wieder) leistungsfähig zu machen.

Inaktivität ist das Hauptübel für Rückenschmerzen

Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, verkümmert, sagte Hippokrates schon um 460 v. Chr. Die Qualität und Funktion eines Organs hängen neben seiner genetischen Bestimmung entscheidend von seiner funktionellen Belastung ab. Eine länger andauernde Schonung und Ruhigstellung, z. B. im Gips oder im Krankenhaus, führt zu zahlreichen negativen Anpassungserscheinungen. Beispielweise schwindet (atrophiert) die Muskulatur. Untersuchungen an Untrainierten zeigten nach 3-tägiger Ruhigstellung einen 10-prozentigen Verlust der Maximalkraft, nach 4 Wochen sogar Defizite von über 50 Prozent. Länger anhaltende Inaktivität führt zu einer strukturellen und funktionellen Veränderung der Muskulatur. Zudem wird die Belastbarkeit des passiven Bewegungssystems durch Verschlechterung im Stoffwechsel herabgesetzt, die Knorpeldicke nimmt ab, die Gelenkkapseldurchblutung ist vermindert und die Zugfestigkeit der Sehnen verringert sich.

Sie sehen, die körperliche Leistungsfähigkeit sinkt, und es fällt außerdem auch immer schwerer, wieder aktiv zu werden.



Das Wichtigste zu Beginn: Werden Sie aktiv!

Alle aktuellen internationalen Studien belegen, dass Bewegung, Aktivität und körperliches Training bei der Prävention und Therapie von Rückenschmerzen am wirkungsvollsten ist.

Fördern durch Fordern!

Schon in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts wies der Kennedy-Arzt Prof. Hans Kraus auf den Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und mangelndem Körpertraining hin. 80 Prozent seiner Patienten hatten nicht die nötige Muskelkraft, ihr Körpergewicht zu meistern, und ihnen fehlte die angemessene Beweglichkeit. Sein Behandlungsprogramm bestand deshalb aus Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen.

Körperliche Aktivität war auch für den französischen Arzt Jacques-Malthiew Delpuch schon 1825 das oberste Prinzip in seinem «Rückeninstitut». Die Programme für seine Schmerzpatienten umfassten Balancieren, Klettern, Hangeln, Schwimmen und viele gymnastische Übungen mit Geräten.



Verbessern Sie Ihre Rückenfitness! Regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag und gesundheitsorientierter Sport sind die beste Art, Ihren Rücken fit zu machen.

Die meisten Rückenschmerzen sind harmlos

Bei einem so komplexen System wie dem Rücken ist es nicht verwunderlich, dass auch dessen Symptome oder Erkrankungen komplex sein können. Bei den meisten Rückenschmerzen, die Wissenschaft spricht von 85 bis 90 Prozent, kennt man die Ursachen nicht wirklich. Es besteht nämlich meist kein Zusammenhang zwischen dem «morphologischen» Befund und dem Beschwerdebild des Menschen. Moderne Verfahren wie die Computer- und die Kernspintomographie ergeben häufig positive Befunde wie altersgemäße Veränderungen, Bandscheibenvorwölbungen oder

sogar Bandscheibenvorfälle bei völlig beschwerdefreien Personen. Umgekehrt haben Menschen Beschwerden, bei denen der Arzt keine exakte Ursache feststellen kann.

Für den Betroffenen kann es natürlich frustrierend sein, die genaue Ursache nicht zu kennen. Andererseits bedeutet diese Tatsache, dass kein ernsthafter Schaden an der Wirbelsäule vorliegt, den die Ärzte normalerweise entdecken würden.



Blieben Sie locker! Schmerzen bedeuten nicht, dass ein ernsthafter Schaden eingetreten ist.

Rückenschmerzen sind ein ganzheitliches Problem

Die meisten Rückenschmerzen hängen mit den Muskeln, den Bändern und Sehnen sowie den Gelenken des Rückens zusammen. Sie entstehen in den meisten Fällen durch eine Funktionsstörung und weniger durch eine substanzielle Schädigung der Strukturen, weshalb die Ursache im Röntgenbild oft nicht zu sehen ist. Rückenschmerzen sind in den meisten Fällen ein Alltagssymptom und keine schwerwiegende Krankheit. Der Rücken funktioniert dann einfach nicht wie üblich. Auch wenn in dieser Sichtweise Rückenschmerzen primär ein physiologisches und kein psychologisches Problem sind, wissen wir heute aber auch, dass bei der Entstehung und vor allem dem Beibehalten von Rückenschmerzen nicht nur körperliche Prozesse wie Muskelverspannungen, Entzündungen oder eine Nervenkompression eine Rolle spielen, sondern eben auch psychosoziale und vor allem verhaltensbezogene Prozesse wie Unzufriedenheit, Hoffnungslosigkeit, Angst, Depression oder die Vermeidung körperlicher Aktivität. Alle diese körperlichen und seelischen Begleitsymptome sind durch Bewegung und Bewegungsprogramme positiv beeinflussbar (s. S. 102).