

# Wenn Rücken nicht entzücken

**Schmerzen** im Bewegungsapparat gelten als Volksleiden. Wie man sie behandelt und wie sich vorbeugen lässt

CHAN SIDKI-LUNDIUS

„Nie zuvor gab es so häufig Probleme mit der Wirbelsäule, viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Bewegungsmangel infolge zu vielen Sitzens, Übergewicht, Stress, aber auch Depressionen, Arbeitsunzufriedenheit, ungünstige Arbeitshaltungen und -techniken sowie intensiver Medienkonsum gehören zu den Hauptfaktoren für die Entstehung der Volkskrankheit.“

Daraus resultieren Funktionsstörungen des Bewegungsapparats. Mediziner sprechen mittlerweile von „Handynacken“ oder „Katzenbuckel“. Die Folge: Blockierungen, Abnutzungen und Verschleiß. Ursächlich für Rückenschmerzen können allerdings auch ein Bandscheibenvorfall, eine Verengung des Wirbelkanals (Spinalkanalstenose), Arthrose, Osteoporose, Rheuma, Verletzungen oder auch Erkrankungen innerer Organe sein.

Ärzte unterscheiden zwischen akuten und chronischen Rückenschmerzen. Über die Schmerzintensität sagt diese Kategorisierung jedoch wenig aus. Die Dauer der Schmerzen entscheidet über die Zuordnung. Ab etwa sechs Wochen ist die Rede von chronischen Schmerzen. Rückenschmerzen sollten grundsätzlich nicht auf die leichte Schulter genommen, sondern medizinisch abgeklärt werden.

Teilweise sind Operationen letztes Mittel. Vielfach können aber auch Osteopathen und Physiotherapeuten bei Rückenschmerzen weiterhelfen.

Bei Osteopathen erfolgen Diagnostik und Behandlung der Patienten ausschließlich mit den Händen. Sie ertasten durch die sogenannte Palpation das menschliche Gewebe Schicht für Schicht und erspüren dadurch sowohl tiefer liegende Strukturen wie Muskeln, Faszien, Knochen als auch Nerven, Blutgefäße und die inneren Organe. So werden Bewegungseinschränkungen und Spannungen erkannt. Ziel der Behandlung ist, die körpereigenen Selbstheilungs- und Selbstregulationskräfte zu mobilisieren, Schmerzen im Vorfeld zu verhindern, zu lindern oder zu beheben.

Körperliche Dysfunktionen auf diese

Weise festzustellen setzt jahrelanges intensives Training des Tastvermögens voraus. Da die Osteopathie in Deutschland als Heilkunde gilt, darf sie nur von Ärzten oder Heilpraktikern ausgeübt werden. (Infos und Expertensuche: Verband der Osteopathen Deutschland, www.osteopathie.de).

Viele Rückenbeschwerden lassen sich auch durch physiotherapeutische Maßnahmen beseitigen – oft in Verbindung mit medikamentöser Unterstützung. Um die Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen, arbeiten Physiotherapeuten unter anderem mit manueller Therapie, Bewegungstherapie, Krankengymnastik, Elektro- und Thermotherapie oder Entspannungsverfahren. Zudem lässt sich mithilfe der Physiotherapie ein gesundes Bewegungsverhalten und Stressmanagement trainieren.

Wegen der Corona-Pandemie wurden sehr viele Arbeitsplätze ins Homeoffice verlegt. Da bleibt die Ergonomie häufig auf der Strecke, damit einhergehend steigt das Risiko für Rückenschmerzen. „Gerade Homeoffice-Neulinge machen es sich oft einfach und setzen sich mit ihrem Laptop aufs Sofa“, warnt André Siegl, Arbeitsschutzexperte beim TÜV-

Verband. Besser sei das Arbeiten auf einem geeigneten Stuhl, der die Wirbelsäule stützt und wechselnde Körperhaltungen ermöglicht.

## Bewegung im Homeoffice nicht vergessen

Im besten Fall sind Sitz- und Armlehnen höhenverstellbar. Außerdem sollte die Rückenlehne dynamisch sein. Ist der perfekte Bürostuhl im Homeoffice nicht vorhanden, ist dennoch auf die Sitzposition zu achten. Sowohl die Ober- und Unterarme als auch die Ober- und Unterschenkel sollten in einem 90-Grad-Winkel zueinanderstehen und die Füße beim Sitzen vollständig den Boden berühren. Ein Gymnastikball kann teilweise als Stuhlersatz dienen und für Abwechslung sorgen. Die Höhe des Arbeitstisches ist so zu wählen, dass sie auf einer Linie mit den Ellenbogen oder knapp darunter liegt. Ein weiterer Anhaltspunkt für die optimale Arbeitshöhe ist der Abstand zwischen der Unterseite des Tisches und den Oberschenkeln. Eine Handbreite gilt als optimal.

Schließlich unterstreicht Siegl: „Die nötige Bewegung gerät ins Hintertreffen, wenn die üblichen Wege zu Meetings, Terminen oder in die Kaffee-Küche entfallen. Daher sollte man sich auch im Homeoffice immer wieder daran erinnern, zwischendurch einmal in Bewegung zu kommen.“

## Tipps für einen gesunden Rücken

Folgende Tipps für einen gesunden Rücken hat der **Deutsche Verband für Physiotherapie** zusammengestellt:

- Stundenlanges unbewegliches Sitzen grundsätzlich vermeiden.
- Für Bewegung am Arbeitsplatz sorgen, lieber die Treppe als den Fahrstuhl nehmen und zwischendurch auch mal vom Schreibtisch aufstehen.
- Ab und zu im Stehen arbeiten oder telefonieren und kleine Bewegungsübungen machen, um den Rücken zu entlasten.
- Gut dosierte Haus- und Gartenarbeit sollte mit viel Bewegung verbunden sein und kann dem Rücken guttun. Achtung: Überbelastung kann zu schmerzhaften Muskelverspannungen und Gelenkbelastungen führen.
- Möglichst viel spazieren gehen, Rad fahren oder schwimmen
- Regelmäßig Rückengymnastik betreiben, am besten unter fachgerechter Anleitung. Das stärkt die Rückenmuskulatur und die Psyche und hält die Gelenke beweglich.
- Drehbewegungen beim Anheben schwerer Gegenstände vermeiden. Besser ist es, in die Knie zu gehen, den Gegenstand, zum Beispiel einen Kasten Mineralwasser, mit beiden Händen anzufassen, die Rumpf- und Bauchmuskulatur kräftig anzuspannen und dann körpernah anzuheben.

### Weitere Infos und Therapeutensuche:

www.physio-deutschland.de oder Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten, www.ifk.de

Wer viel am Schreibtisch sitzt, kann schon in jungen Jahren unter Rückenproblemen leiden. FOTO: ISTOCK

## NACHRICHTEN

### TRAINING

**Schwimmen schont die Gelenke, aber auf die Technik kommt es an**

HAMBURG :: Ob Arthrose oder eine vorangegangene Verletzung: Im Wasser erleben Patienten häufig zum ersten Mal wieder, dass sie sich schmerzfrei bewegen können. „Beim Schwimmen kommt es aber auch auf die richtige Technik an“, warnt Ute Repschläger, Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK). „Je nach Vorerkrankung eignen sich unterschiedliche Schwimmstile.“ Gerade beim Brustschwimmen sollten sich Ungeübte Unterstützung für das Erlernen einer ergonomisch sinnvollen Technik holen. *csf*

### URSACHE

**Auch Fasziensprobleme können große Schmerzen verursachen**

HAMBURG :: „Faszien“ genannte Strukturen aus Bindegewebe sind im ganzen Körper zu finden und sorgen für Beweglichkeit. Damit das gelingt, müssen sie trainiert werden. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Faszien verhärten. Mögliche Folge: Unbeweglichkeit oder Schmerzen im Rücken, in den Beinen oder in den Füßen. Zum Trainieren der Faszien gibt es spezielle Faszirollen sowie Faszietrainings, die viele Sportvereine, Fitnessclubs und auch die Hamburger Volkshochschule anbieten. *csf*

ANZEIGE



## Experten im Fokus

Gesundheit & Ärzte

<div style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"><b>Eckernförde</b></div> <div style="text-align: center; padding: 10px;">  <p>Exzellenz in Eckernförde – wir machen Sie mobil! Das Gelenkzentrum der imland Klinik Eckernförde bietet als Maximalversorger der Endoprothetik das gesamte Spektrum der Operationsverfahren auf höchstem medizinischem Niveau.</p> <p><b>imland Klinik Eckernförde</b> Schleswiger Str. 114 24340 Eckernförde Tel. 04351 882-0 www.eckernfoerde.imland.de</p> </div>	<div style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"><b>Hamburg</b></div> <div style="text-align: center; padding: 10px;">  <p>Als chirurgische Praxis verfügen wir über eine digitale, strahlungsarme Röntgenanlage, hochauflösenden Ultraschall mit der Möglichkeit der Diagnostik von Erkrankungen der Bauchorgane, Gefäßdiagnostik sowie von Muskeln, Sehnen und Gelenken.</p> <p><b>Dr. Alexiev, Dr. Schinkel und Kollege</b> Julius-Brecht-Str. 11 22609 Hamburg Tel. 040 - 8078800 www.chirurgie-hamburg.net</p> </div>
<div style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"><b>Klinik</b></div> <div style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"><b>Hamburg</b></div> <div style="text-align: center; padding: 10px;">  <p>Bei unserer therapeutischen Tätigkeit geht es vor allem darum, mit individuellen Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden zu sorgen.</p> <p><b>Therapiezentrum Ankerplatz</b> Fuhlsbüttler Str. 145 22305 Hamburg Tel. 040 - 69 45 70 97 www.therapiezentrum-ankerplatz.de</p> </div>	<div style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"><b>Chirurgie</b></div> <div style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"><b>Hannover</b></div> <div style="text-align: center; padding: 10px;">  <p>Die DIAKOVERE gGmbH ist Norddeutschlands größtes frei gemeinnütziges Unternehmen im Gesundheits- und Sozialbereich mit Sitz in Hannover.</p> <p><b>DIAKOVERE gGmbH</b> Anna-von-Borries-Straße 1-7 30625 Hannover Tel.: 0511 5354-0 www.diakovere.de</p> </div>
<div style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"><b>Physiotherapie</b></div> <div style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"><b>Lüneburg</b></div> <div style="text-align: center; padding: 10px;">  <p>Wir sind DIE kompetente orthopädische Privatpraxis der ehrwürdigen Hansestadt Lüneburg. Wir haben uns auf innovative und ganzheitlich orientierte Behandlungskonzepte spezialisiert, die nicht überall angeboten werden.</p> <p><b>Dr. med. Robert Bethke, MHBA</b> St. Lambertiplatz 6 21335 Lüneburg Tel. 0 41 31 - 430 31 www.orthopaede-lueneburg-dr.bethke.de</p> </div>	<div style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"><b>Gesundheits- und Sozialeinrichtung</b></div> <div style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 2px;"><b>Anzeige</b></div> <div style="text-align: center; padding: 10px;">  <p><b>Sie machen Ihr Business. Wir Ihre Website!</b> Der Website-Service vom Hamburger Abendblatt.</p> <p>Sichern Sie sich jetzt Ihren <b>kostenlosen Website-Check:</b> www.abendblatt-website-service.de</p> </div>
<b>Orthopädie</b>	
<p style="color: green; font-weight: bold;">Entdecken Sie jetzt online unsere neue Service-Rubrik: <b>Experten im Fokus</b> unter <a href="http://www.abendblatt.de/experten">www.abendblatt.de/experten</a> Möchten auch Sie crossmedial werben? Jetzt kostenlos beraten lassen unter Tel.: 040 - 866 22 699!</p>	

# Knieprothese als letzte Rettung bei Arthrose

**Operationen** bringen meistens die Beschwerdefreiheit zurück. Ersatz hält in der Regel 15 bis 20 Jahre

„Anne R. hatte über Jahre hinweg heftige Schmerzen im rechten Knie. Als diese selbst im Liegen stärker wurden und nicht-chirurgische Maßnahmen kaum mehr halfen, entschied sie sich für eine Knieprothese. Die Entscheidung hat sie bislang nicht bereut. „Ich kann jetzt wieder schmerzfrei im Garten arbeiten, Rad fahren und Wanderungen machen“, berichtet die 63-jährige Hamburgerin.“

„Andauernde Schmerzen schränken die Lebensqualität von Patienten erheblich ein. Ist die Qual zu groß und soll die Mobilität wiederhergestellt werden, hilft meistens nur noch ein künstliches Gelenk. Den optimalen Zeitpunkt für die Operation bestimmen Patienten je nach Leidensdruck selbst, ein „zu spät“ gibt es nicht“, sagt der Hamburger Facharzt für

Orthopädie, Dr. Bernd Augustin, aus der Praxis Orthopädie Othmarschen. Hauptursache für einen Kniegelenkersatz ist meistens fortgeschrittener Gelenkverschleiß, die Arthrose. Begünstigende Faktoren für deren Entstehung sind Übergewicht, Fehlstellungen, mangelnde Bewegung oder eine schlechte Durchblutung der Gelenke. Auch Überlastung und Verletzungen des Kniegelenks sowie Stoffwechselstörungen können Auslöser für die Entwicklung einer Arthrose sein.

Bei einer Knieendoprothese entfernt der Operateur zunächst den oberflächlich zerstörten Knochen mit den Knorpelresten. Den verbleibenden Knochen formt er so, dass die Teile des künstlichen Kniegelenks passgerecht sitzen. Dabei wird das obere Ende des

Unterschenkelknochens mit einer im Knochen verankerten Metallprothese bedeckt. Ein Kunststofflager wird in diese Metallplatte eingefügt, um die Reibung zwischen Ober- und Unterschenkelprothesenteil möglichst gering zu halten. Auf den Oberschenkelknochen wird eine Metallprothese in der Form einer gesunden Gelenkoberfläche aufgesetzt.

Die Teile des künstlichen Kniegelenks werden mit Zement oder auch zementfrei am Knochen fixiert. Bei der zementfreien Variante besitzt die Prothese eine speziell strukturierte Oberfläche aus Titan, sodass der Knochen einwachsen kann und so das künstliche Gelenk am Knochen fixiert wird. Abhängig vom Grad der Zerstörung des Kniegelenks wird der Operateur entscheiden, ob ein

Teilersatz (Schlitten) oder ein kompletter Oberflächenersatz notwendig ist. Manchmal fallen Operateure diese Entscheidung erst während der Operation.

„Der letzte Schrei sind derzeit individuell angefertigte Prothesen. Ich persönlich halte davon aber nichts, weil die Bandbreite an modernen Prothesensystemen, die uns heute zur Verfügung steht, völlig ausreicht“, erläutert Bernd Augustin. Nach dem Eingriff bleiben die Patienten etwa eine Woche im Krankenhaus, wo auch das physiotherapeutische Übungsprogramm beginnt. Danach geht es meistens für drei Wochen in die Reha. Und wie lange hält so ein Kniegelenk? Augustin: „90 Prozent der Prothesen sind nach 15 bis 20 Jahren noch fest, Tendenz steigend.“ *csf*