



Was tut dem Rücken weh?

Wenn der Rücken schmerzt und eine Vorwölbung oder sogar ein Vorfall bei Bandscheiben oder eine Verengung des Wirbelkanals gefunden werden, scheint die Ursache gefunden. Oft wird in diesen Fällen operiert. Danach ist es oft besser, zumindest zunächst. Leider kommt der Schmerz oft nach einem halben bis einem Jahr wieder. Dann fängt das Procedere von vorne an. Oder es ist nach der OP ebenso oder gar schlimmer. Es gibt aber auch Patienten die anschließend keine Schmerzen mehr haben, es geht ihnen gut.

Vor einigen Jahren untersuchte man in USA zufällig auf der Straße ausgewählte Personen auf das Vorhandensein von Schäden an Bandscheiben oder Wirbelsäule. Man fand bei der Mehrzahl dieser Personen mehr oder weniger starke Veränderungen so wie sie bei Personen mit starken Rückenschmerzen zu finden sind. Das Außergewöhnliche: Alle diese Personen waren frei von Schmerzen.

Was bedeutet dies? Für mich ist nach fast 30 Jahren Schmerzforschung und Erfahrung an Schmerzpatienten klar wie diese Widersprüche und Ungereimtheiten zu erklären sind. Viele Menschen bewegen sich in ihrem Alltag nicht so wie genetisch vorgesehen. Die 100%Bewegung, für die wir 600 Muskeln, 200 Knochen und 100 Gelenke haben wird nur zu durchschnittlich 15 Prozent wirklich umgesetzt. Der Körper, der ungefähr 11,5 Stunden am Tag Sitzen „trainiert“ gewöhnt sich durch dieses „Training“ an diese eingeschränkte Bewegung.

Dieses Gewöhnen vollzieht sich auf zwei Ebenen. Zunächst passt sich unser Gehirn an, indem in einem Bereich (Basalganglien) wie in einem Computer die

se 15%Bewegungsprogramme abgespeichert werden. Sich daraus ergebende „Verkürzungen“ unserer Muskeln und Faszien führen zu Fehlbelastungen der Wirbelsäule und ihrer Bandscheiben. Unzählige Messfühler (Rezeptoren) messen diese zu hohen Kräfte unter denen die Bandscheiben leiden. Ein anderer Gehirnbereich, das PAG (periaquäduktales Grau) gleicht diese Messwerte ab und entscheidet wie mit aus der Struktur kommenden Schmerzmeldungen umgegangen wird. Ob sie gedämpft oder verstärkt werden.

Droht eine Schädigung der Bandscheiben schaltet das Gehirn einen Alarmschmerz. Dieser schützt die Wirbelsäule indem er die Bewegungen verhindert die zur Schädigung führen könnten. Unterdrückt oder missachtet man ihn, treten die Schädigungen ein. Vorwölbungen, Vorfälle, Gleitwirbel oder Kanalstenosen haben also mit Rückenschmerzen nur selten zu tun. Der Beweis dafür ist, dass es auch bei solchen Schäden in den meisten Fällen möglich ist den Schmerz regelrecht abzuschalten indem man die schädigenden Programme im Gehirn mittels spezieller Knochenrezeptoren löscht und anschließend die Verkürzungen der Faszien (Bindegewebe) durch das regelmäßige Üben von Engpassdehnungen dauerhaft beseitigt. Nur so sind Rückenschmerzen, die meist im Gehirn als Schutz geschaltet werden und nicht durch die geschädigte Wirbelsäule verursacht werden, auf natürliche Weise dauerhaft zu beseitigen.

Ihre

Dr. Petra Bracht

