



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 17. August 2016

Rücken- und andere Schmerzen durch Bewegung heilen?

Kann es so einfach sein? Die meisten Menschen sind der Meinung, dass Rückenschmerzen und andere Schmerzen dadurch verursacht werden, dass die Bandscheibenvorwölbungen oder -vorfälle auf Nervenwurzeln an der Wirbelsäule drücken, dass der Spinalkanal verengt ist, Facettengelenke oder Hüften und Knie Arthrose haben und entzündet sind, das Schultergelenke entzündet oder verkalkt sind, Sehnen oder Menisken verschlissen sind oder „Krankheiten“ wie Fibromyalgie oder ein Schmerzgedächtnis vorliegen.

Es gibt eine einfache, logische Überlegung, die dazu in der Lage ist die oben beschriebenen herkömmlich vermuteten „Schmerzursachen“ in Frage zu stellen oder sogar anzweifeln zu können? Wenn es tatsächlich so wäre, dass Schädigungen und Veränderungen der Struktur oder ein fest im Gehirn installiertes Schmerzgedächtnis Verursacher unserer Schmerzen sind, warum verändern sich dann oft bei diesen Schmerzen die Intensität oder der Ort an dem sie fühlbar sind? Warum tut die geschädigte Bandscheibe an einem Tag weh, am nächsten viel weniger oder gar nicht? Warum schmerzt die Facettengelenksentzündung im Stehen oder Sitzen und ist im Liegen von einer Minute auf die andere plötzlich nicht mehr wahrnehmbar? Logisch wäre doch, dass der Schmerz der Arthrose oder der Verkalkung sich so wenig verändert wie die Arthrose oder Verkalkung selbst. Wenn sich Ihre Schmerzen aber verändern, es mal weniger, mal mehr, mal überhaupt nicht weh tut – was bei den meisten Schmerzen der Fall ist – haben Sie einen starken Hinweis dafür dass Ihre Muskeln und Faszien dafür verantwortlich sind.

Aber was läuft da schief, dass unsere Muskeln und Faszien Schmerzen erzeugen? Der Grund ist unsere in der heutigen Lebensweise massiv eingeschränkte körperliche Bewegung. Durchschnittlich nutzen wir von möglichen 100 Prozent gerade mal 5 bis 10 Prozent. Wenn wir Sport treiben - je nachdem welchen - vielleicht 20 Prozent. Durch unsere nicht ausgeführten Bewegungswinkel erzeugen unsere Muskeln im Laufe der Jahre und Jahrzehnte immer höhere Zugspannungen. Unsere Faszien verfilzen und werden immer fester unnachgiebiger – vergleichbar mit einem zu heiß gewaschenen Wollpullover. Dadurch können Rücken- und Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen und sogar Fibromyalgie entstehen. Ganz zu schweigen von im Alter zunehmenden Bewegungseinschränkungen bis hin zum Rollator. Eine aktuelle Studie, kommt sogar zu dem Ergebnis, dass weltweit jährlich fünf Millionen Menschen mangels körperlicher Aktivität sterben.

Das alles muss nicht sein. Sie können die Belastungen Ihrer Wirbelsäule und der anderen Gelenke durch nur 15 Minuten tägliches Üben normalisieren. Wenn Sie so Ihr persönliches Bewegungsprofil durch die passenden Engpassdehnungen ergänzen verschwinden die meisten Schmerzen wie von selbst. So können Sie Ihre Schmerzen durch Bewegung heilen.

Ihre

Dr. Petra Bracht