



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit



Bad Homburg, den 13. Januar 2016

Sitzen verantwortlich für Rückenschmerzen

Studien zeigen, dass wir durchschnittlich 11,5 Stunden täglich sitzen. Am Tisch, im Auto, Bus oder Flugzeug, im Kino, im Restaurant. Was diese Studien nicht berücksichtigen: Die meisten Menschen schlafen nachts im Sitzen. Gemeint sind dabei nicht diejenigen, die im Fernsehsessel eingeschlafen sind sondern die in der Seitenlage mit einem oder zwei angezogenen Knien schlafen. Das bedeutet dass wir bei den meisten Menschen noch einige Stunden hinzurechnen können.

Aber warum ist das problematisch? Das ist doch normal könnte man sagen. Da haben Sie völlig recht. Genauso normal wie Rückenschmerzen heute sind. Fast jeder hat sie oder kennt sie zumindest. Ich meine damit ganz deutlich, dass Rückenschmerzen heute so normal sind, weil es für uns normal ist, viel zu sitzen ohne es auszugleichen.

Doch worin genau besteht dieser Zusammenhang? Beim Sitzen verkürzen bestimmte Muskeln und Faszien an der Vorderseite Ihres Körpers, wodurch sich deren Zugspannungen erhöhen. Nicht merklich innerhalb Tagen oder Wochen. Aber auf Jahre gesehen so deutlich, dass uns das Aufstehen aus der Sitzhaltung immer schwerer fällt oder nur noch mit Schmerzen möglich ist. Dass wir nur noch schlafen können, wenn wir den oberen Matratzenteil hochgestellt haben. Dass wir in der Rückenlage nicht mehr ohne Spannung oder Schmerzen die Knie strecken und am Boden ablegen können. Und dass viele älteste Menschen nur noch nach vorne gebeugt laufen oder stehen können. Und irgendwann auf einen Rollator angewiesen sind.

Viele von Ihnen kennen diese Anzeichen. Aber normal sind diese im zunehmenden Alter nur deswegen, weil das viele Sitzen für uns zur Normalität geworden

ist. Dass es auch anders geht zeigen all die 95-Jährigen, die völlig gerade stehen und eine gesunde, schmerzfremde Wirbelsäule haben. Diese haben es in ihrem Leben – meist ohne es zu wissen – geschafft, dass sie die „antrainierten“ Verkürzungen zufällig durch Sport, Hobby oder andere Bewegungen ausgeglichen haben.

Wenn man verstanden hat, wie Rückenschmerzen und gleichzeitig Bandscheibenvorfälle, Spinalkanalstenosen und Facettengelenksentzündungen sowie -arthrosen in den allermeisten Fällen entstehen, dann weiß man auch was man tun muss um keine Rückenschmerzen zu bekommen und vorhandene nachhaltig zu beseitigen. Nicht mit Schmerzmitteln und Operationen sondern dadurch, dass der wahre Grund der Schmerzen der beseitigt werden muss, sich an der Vorderfront des Körpers befindet. Deshalb werden die Patienten vor allem in Rückenlage im Bereich des Bauches behandelt. Zum Einen durch die Osteopressur, welche die zu hohe Spannung der Muskeln reduziert und zum anderen durch Engpassdehnungen, welche die Spannungen der Faszien nachhaltig normalisieren.

Stellen Sie sich einen Schritt lang vor einen stabilen Tisch, legen Sie mit gestreckten Armen beide Handflächen darauf und lassen Sie die Leisten mehr und mehr nach vorne durchhängen. Nach etwa 2 Minuten stellen Sie sich wieder normal und können direkt als Anfangseffekt fühlen wie Ihre Rückenschmerzen natürlich geheilt werden können.

Ihre

Dr. Petra Bracht

www.liebscher-bracht.com