



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 16. November 2016

Badewannentest bei Bandscheibenvorfall

Viele haben Angst davor, wenige bleiben verschont. Irgendwann ist es soweit. Weil die Rückenschmerzen auch nach längerer Zeit und trotz der Einnahme von Schmerzmitteln nicht besser werden wird ein bildgebendes Verfahren angefertigt. Und dann kommt die befürchtete Gewissheit: Eine oder mehrere Bandscheiben sind gerissen oder vorgewölbt. Scheinbar ist damit die Ursache gefunden. Dies ist allerdings in den allermeisten Fällen ein Irrtum.

Ein kleines Indiz dafür ist schon, dass es gar nicht genau dort schmerzt, wo die geschädigte Bandscheibe sich befindet. Nur wird das leider oft nicht wahrgenommen, weil nicht genau genug körperlich untersucht wird. Und wenn es bemerkt wird, dann wird allgemein davon ausgegangen, dass es sich um eine so genannte „Ausstrahlung“ handelt. Vor allem aber zeigt langjährige Erfahrung in der Behandlung von Patienten, dass es sich bei ihren Rückenschmerzen oft um so genannte Alarmschmerzen handelt, die durch zu hohe Spannungen in den muskulär-faszialen Strukturen rund um die Wirbelsäule entstehen. In dieser Sichtweise hat der Rückenschmerz eine Funktion, nämlich die Wirbelsäule vor Schädigung zu schützen.

Wie können Sie nun herausfinden ob ihre Rückenschmerzen solche funktionellen Schmerzen sind oder solche die von Ihrem Bandscheibenvorfall ausgelöst werden. Das geht relativ einfach mit dem Badewannentest. Lassen Sie sehr warmes Wasser ein, in dem Sie sich wohl und entspannt fühlen – heiß genug aber auch nicht zu heiß. Die passende Wohlfühltemperatur lässt sich leicht durch Zugabe von heißem oder kaltem Wasser

regulieren. Bleiben sie etwa 20 Minuten lang in der Wanne und spüren Sie anschließend gezielt ihrem Rückenschmerz nach. Das funktioniert ähnlich auch unter der Dusche.

Wenn sich der Schmerz durch die Wärme verringert hat, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass es sich bei Ihren Rückenschmerzen um Alarmschmerzen handelt, ausgelöst durch muskulär-fasziale Spannungen, die man mit der Osteopressur gut in den Griff bekommen kann. Würden die Schmerzen durch die geschädigte Bandscheibe oder eine Spinalkanalstenose ausgelöst, könnten sie durch die Wärme des Bades nicht verringert werden.

Mit der Osteopressur wählen Sie einen natürlichen Behandlungsweg, der gezielt genau die schmerzverursachenden muskulär-faszialen Spannungen reduziert. Das heißt, wir üben Druck an bestimmten Rezeptoren der Knochenhaut aus wodurch die Fehlspannungen der Muskeln und das Schmerzgedächtnis im Gehirn gelöscht werden. Schon in der ersten Behandlung kommt es dadurch zu einer deutlich spürbaren Abnahme der Rückenschmerzen – auch bei bereits eingetretenem Bandscheibenvorfall. Vor allem wenn Sie vor einer Operation stehen ist es einen Versuch wert, Ihre Schmerzen auf diese natürliche Art und Weise zu beseitigen.

Ihre

Dr. Petra Bracht