

# Haltung, Rücken und Sport aus Sicht der Manuellen Medizin

Eine «gute» Haltung setzt eine gut trainierte Rückenmuskulatur voraus. Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Ursache von einseitigen Belastungen des Bewegungsapparates. Hier bringt die Manuelle Medizin als patientennahe und kostengünstige Behandlungsmethode, rasch und gezielt Hilfe.

Text: Dr. Christoph Reich/Dr. Marcus Baumann, SAMM

## Belastung ist notwendig

Belastung ist für unseren Rücken grundsätzlich positiv und notwendig. Das heisst, sie ist immer auch Training und vermittelt aktivierende Impulse auf die Entwicklung der Muskulatur, aber auch auf den Gewebestoffwechsel von Sehnen, Knorpel, Bandscheiben und Knochen. Voraussetzung für einen gesunden Rücken ist jedoch ein Gleichgewicht zwischen dem Trainingszustand, d.h. der Belastbarkeit, und der Belastung. Unser Körper ist gebaut für wechselnde Belastungen. Einseitige und monotone Belastungen, wie lang dauerndes Sitzen, bringen ihn rascher an seine Grenzen. Verspannte Muskeln, gestörte Bewegungsabläufe und ein Muskelungleichgewicht können die Folge und Nährboden für Schmerzen sein.

## Abwechslung ist gefragt

Fest zum Konzept der manualmedizinischen Behandlung gehört der Einsatz von Heimübungen, um täglich mehrmals aktivierende Impulse auch über eine Behandlung hinaus sicherzustellen. Ebenfalls fester Bestandteil ist eine ergonomische Anpassung des Verhaltens im Alltag, so auch am Arbeitsplatz. Wichtig sind Abwechslungen im Kleinen: z.B. telefonieren im Stehen, Entspannungsübungen in den Tagesablauf einbauen usw. Eine ergonomische Einrichtung ergänzt diese Massnahmen, kann sie aber nicht ersetzen. Bei langwierigen und komplexeren Behandlungen erfolgt dazu eine enge Zusammenarbeit mit dem Physiotherapeuten.

## Sport für einen starken Rücken

Sportliche Aktivitäten sind für den Rücken immer Trainingsmöglichkeiten. Auch da muss allerdings das Gleichgewicht zwischen Voraussetzungen, Trainingszustand und Belastungseinwirkung beachtet werden. Für einen gesunden Rücken gibt es im Sport wenig Einschränkungen. Training mit zu grossen Gewichten erhöht das Verletzungsrisiko. Gefährlich sind auch Situationen, die von koordinativer Überforderung und Angst geprägt sind, so z.B. bei komplexen Sprüngen wie beim Salto. Das funktionelle Gleichgewicht des Rückens wird auch von den Vorbelastungen mitgeprägt. Ein langer und einseitiger Arbeitstag mit monotoner Sitzbelastung bedeutet für Muskulatur von Wirbelsäule und Gesäss, dass sie verspannt und müde sind. Sie weisen deshalb eine verminderte Reaktionsbereitschaft auf und sind in ihrer Schutzfunktion für die Wirbelsäule eingeschränkt. Das ist kaum eine ideale Startvoraussetzung für einen Longjogg über ein bis zwei Stunden. Die sonst willig über die volle Distanz arbeitende Becken- und Rückenmuskulatur zeigt bald einmal ihre Zähne: ziehende Schmerzen und eine Verkrampfung können die Folge sein.

## Sport als Behandlungselement

Auch eine Wirbelsäule mit krankhaften Veränderungen wie abgenutzten Bandscheiben und Wirbelgelenken oder einer Diskushernie kann von Bewegung und Sport profitieren. Form und Dosis müssen



allerdings sorgfältig an die Krankheitsphase und die konkrete Situation angepasst werden.

### Dafür gibt es ein paar Grundsätze:

Heikel sind die Belastungen beim Aufprall, das führt zu Schlägen, die sich im Körper bis zur Wirbelsäule fortpflanzen. Sowohl für lang dauernde, repetitive Aufprallbelastungen wie beim Joggen oder für einmalige grössere Belastungen bei Sprüngen ist ein vorbelasteter Rücken nur beschränkt belastbar. Entschärfend wirken da ein federnder Untergrund, dämpfende Schuhsohlen.

Länger dauernde Beugestellungen, wie sie beim Fahrradfahren auftreten, verlangen eine sorgfältige Einstellung der Geometrie. Oft muss aber die Feineinstellung den ganz individuellen Bedürfnissen des einzelnen Rückens angepasst werden.

Unkontrollierte Bewegungsabläufe durch Gegnereinwirkung oder durch hektische Situationen können häufig durch die Muskulatur nur teilweise kontrolliert werden. Das hat dann unberechenbare Kraftwirkungen auf den Rücken zur Folge, was das Risiko von Überlastungen und Schmerzurückfällen erhöht.

### Wie dosieren, ohne zu schaden?

Häufig muss ausprobiert werden, welche Form der Bewegung förderlich ist und welche Belastungen kontraproduktiv sind. Bei dieser Suche nach der besten Lösung hilft ein kleiner Trick, grössere Enttäuschungen und unnötige Schmerzphasen zu vermeiden: Man darf sich nicht darauf verlassen, dass uns der Körper die Grenzen während der Belastung signalisiert. Häufig vergeht längere Zeit, bis das Feedback in Form von Schmerzen spürbar ist. Dann ist es längst zu spät, um zu reagieren. So bleibt nur die Strategie, sich ein vernünftiges Pensum aufgrund früherer Erfahrungen vorzunehmen und sich auch daran zu halten. Bei regelmässigem Training kann man den Umfang ja dann immer noch beim nächsten oder übernächsten Mal steigern.



## Was ist und kann die Manuelle Medizin?

Die Manuelle Medizin umfasst ein System von Handgriffen und Techniken zur Diagnose und Therapie von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates. Der Arzt arbeitet dabei manuell, das heisst, er ertastet Störungen mit seinen Händen. Die Wirkung der Manuellen Medizin beruht auf den erforschten Zusammenhängen zwischen Nerven- und Muskelfunktion und der Biomechanik der Gelenke. Ziele der Behandlung sind es, die regelrechte Funktion am Bewegungsapparat, vor allem an der Wirbelsäule, wiederherzustellen und jene Gewebeveränderungen und Beschwerden zurückzubilden, die durch die gestörte Gelenkfunktion entstanden sind.

Die Ursprünge der Manuellen Medizin liegen in der volkstümlichen Heilkunde. Techniken sind aus allen Kulturkreisen und auch aus historischer Zeit überliefert. Daraus entwickelten sich Schulen und Bezeichnungen, die in veränderter Form und verschiedenen Berufsständen noch heute

existieren. Zu nennen sind hier neben den Ärzten besonders die Manualtherapeuten (Physiotherapeuten mit Zusatzausbildung), Osteopathen und Chiropraktoren. Der Nutzen der Manuellen Medizin als patientennaher und kostengünstiger Methode in der Behandlung von Kreuz- und Nackenschmerzen ist durch Studien belegt.

### Die Schweizerische Ärztesellschaft für Manuelle Medizin (SAMM)

umfasst über 1300 Mitglieder. Seit 1999 besteht der von der Schweizerischen Ärztesellschaft anerkannte Fähigkeitsausweis für Manuelle Medizin FMH, der eine hochstehende Ausbildung garantiert.

Weitere Informationen zur Manuellen Medizin und ein Verzeichnis von Ärzten mit Fähigkeitsausweis finden Sie unter [www.samm.ch](http://www.samm.ch).

