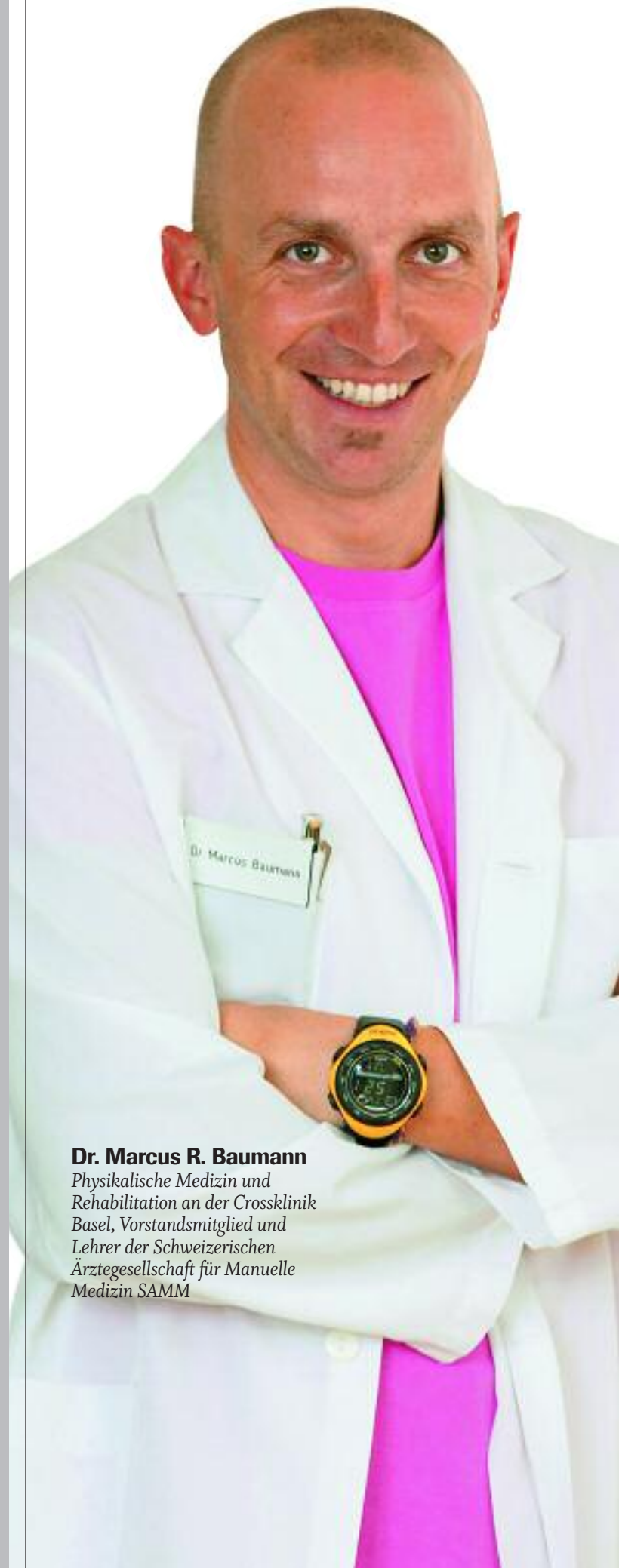


# 1/2 Mepha



**Dr. Marcus R. Baumann**

*Physikalische Medizin und  
Rehabilitation an der Crossklinik  
Basel, Vorstandsmitglied und  
Lehrer der Schweizerischen  
Ärztegesellschaft für Manuelle  
Medizin SAMM*

Wissen Sie, was ein verbogenes Velorad mit einem schmerzenden Rücken zu tun hat? Der Manualmediziner Dr. Marcus Baumann erklärt an diesem Beispiel, warum geschwächte Muskeln die Funktion der Wirbelsäule stören können und wie er nicht erklärbaren Beschwerden auf die Spur kommt.

# «Oft liegt die Ursache nicht dort, wo es schmerzt»

VON DR. MARCUS R. BAUMANN

**KOMMT EIN PATIENT** mit neu aufgetretenen oder immer wiederkehrenden, lokalen oder ausstrahlenden Rückenschmerzen, muss jeder Mediziner erst einmal nach Anzeichen für spezifische Rückenschmerzen suchen, was meistens durch eine orthopädische, rheumatologische und neurologische Untersuchung geschieht. **«Spezifisch» sind Rückenschmerzen dann, wenn man ihre Ursachen kennt.** Und diese können unter anderem eine krankhaft veränderte Struktur sein, wie etwa eine fortgeschrittene Abnutzung eines Wirbelsäulensegmentes mit Arthrosen der Wirbelbogengelenke, ein Bandscheibenleiden, Entzündungen oder Tumore.

**SPEZIFISCHE RÜCKENSCHMERZEN** machen aber nur 5 bis 10 Prozent aller Beschwerden aus. Denn die meisten Bewegungsstörungen am Rumpf sind nicht hauptsächlich auf krankhaft veränderte Strukturen des Rückens zurückzuführen und deshalb auch nicht nachweisbar. Diese Art von Rückenschmerzen nennt man «unspezifisch» – fälschlicherweise. Um eine solche vorübergehende Bewegungsstörung ohne direkt ersichtliche Ursache zu verstehen, stellen Sie sich am besten ein eierndes Velorad vor, das die Bremsbeläge schleifen lässt. Durch die ungleiche Spannungsverteilung in den Speichen wird die Felge aus dem Zentrum gedrängt. Würden wir ein Foto dieses Rades betrachten, mögen vielleicht abgeschliffene Felgen- und Bremsbeläge, ein abgefahrener Pneu oder gar rostige Speichennippel auffallen. Die eigentliche Störung jedoch sieht man nicht – sie wird erst offensichtlich, wenn man die Bewegungen des

Rades testet und die Speichenspannung kontrolliert. **Indem nun der Manualmediziner die Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule prüft, findet er auf ähnliche Weise wie der Velomechaniker diese «funktionellen» Einschränkungen von Nacken oder Rücken. So wird der viel beschworene «unspezifische» Rückenschmerz nun plötzlich buchstäblich «greifbar».**

**KLASSISCHE BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNGEN** sind zum Beispiel die gebückte und nach einer Seite gedrehte Schonhaltung mit Aufrichtschmerzen beim akuten Hexenschuss, oder die Nackenstarre mit erschwertem Blick zur Seite beim akuten Schiefhals (Tortikollis). Aber auch bei weniger dramatischen Beschwerden können solche Störungen der Wirbelsegmente für die Schmerzen verantwortlich sein. Früher ging man von so genannten «Blockierungen» aus: Man nahm an, dass bestimmte Wirbel verrenkt sind und wieder in die richtige Richtung «eingerenkt» werden müssen. Dieses (zu) mechanische Modell hat die Manuelle Medizin aber mittlerweile verlassen, denn funktionelle Blockierungen sind nichts weiter als Reflexe, automatische Antworten auf bestimmte Schmerzreize.

**HIER SPIELEN DIE MUSKULATUR UND IHRE HÜLLEN** eine grosse Rolle. Denn sowohl Spannung als auch Kraftentwicklung der Muskulatur werden über Reflexe gesteuert. **Funktionsstörungen in diesem System, die etwa durch ergonomische Einflüsse (falsche Sitzhaltung), monotone Bewegungsabläufe und mangelnde körperliche Aktivität entstehen, führen zu einer Haltungsschwäche.** Typisch sind dabei geschwächte und gehemmte Bauch-, Rücken-, Gesäss- und Schulterblattmuskeln sowie verspannte und verkürzte Hüftbeuger, Brustmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln. Diese geschwächten Muskeln stören aber das Zusammenspiel der Muskelgruppen und somit auch die Bewegungen der

## TIPPS SO BAUEN SIE BEWEGUNG IN IHREN ALLTAG EIN

**Das beste Therapie und das klügste Training nützen nichts, wenn Sie bereits nach drei Wochen wieder damit aufhören. Tipps gegen den inneren Schweinehund:**

► Keine Zeit fürs Training zu haben ist keine Ausrede. Wer keine Zeit hat für seine Gesundheit, muss später Zeit haben,

krank zu sein. Die Verantwortung liegt bei Ihnen.

► Erinnern Sie sich daran, wie gut Sie sich nach dem Training gefühlt haben! Setzen Sie das Ziel, dieses Wohlgefühl zu erreichen vor den Leistungszwang. Besser, schneller und weiter ist nicht immer gesünder!  
 ► Planen Sie Ihr Training so ein, als wäre es eine unverschiebbare Sitzung.

► Machen Sie Ihr Training zur alltäglichen Gewohnheit wie Tagesschau, Sportschau oder Zähneputzen. Dann werden Sie es ohne nicht mehr aushalten.

► Steigen Sie eine Station vor Ihrem Ziel aus dem Bus oder Tram und geniessen Sie den Spaziergang. Oder nehmen Sie die Treppe statt den Lift. Das ist Training ganz nebenbei.

► Verzichten Sie auf Nikotin.

Rauchen stört den Austausch von Nährstoffen im Gewebe und erhöht das Risiko für Rückenschmerzen. Der Grund dafür ist eine gestörte Nährstoffversorgung der Bandscheiben bei Rauchen. Wichtige Stoffe werden bis zu 50 Prozent langsamer in die Bandscheiben geschleust als bei Nichtraucherern. Dies erhöht das Risiko für Rückenschmerzen.

# Gesundheitswochen im Rehazentrum Leukerbad



Foto: Thomas Andenmatten

**Sind Sie gefangen in Ihren Rücken- oder Gelenkschmerzen? Haben Sie schon alles ausprobiert und wissen nicht mehr weiter? Die Gesundheitswochen im Rehazentrum Leukerbad bieten Ihnen Rezepte und Lösungen für Ihre Probleme und lassen Sie zum Experten Ihrer eigenen Krankheit werden. Denn je mehr Sie wissen über Ihren Körper und dessen Funktionsweise, je besser Ihre Übersicht ist über die verschiedenen Rehabilitationsmethoden, desto selbstbewusster können Sie Ihre Beschwerden angehen – und sich dabei ein gutes Stück Lebensqualität zurückerobern.**

## Rückenschmerzen

15. – 22. Oktober 2005 in Leukerbad VS

### Workshops und Vorträge:

- ▶ Fakten zu Rückenschmerzen, funktionelle Anatomie der Wirbelsäule und der Rumpfmuskulatur
- ▶ Moderne Konzepte der Rückenrehabilitation
- ▶ Manuelle Diagnostik und Therapie, Ergonomie, Rückenschule, Biopsychosoziale Zusammenhänge
- ▶ Schmerzbewältigungsstrategien, Entspannungstechniken, Prävention, Funktionsgymnastik, Heimtraining
- ▶ Trainingstherapie, Feldenkrais, Aquatraining mit Wet Vest, Nordic Walking

### Referenten des Rehazentrums Leukerbad:

- ▶ Dr. Hans Spring, Ärztlicher Direktor
- ▶ Dr. Tobias Lorenz, Oberarzt
- ▶ André Pirlet, Chefphysiotherapeut

## Arthrose

22.– 29. Oktober 2005 in Leukerbad

### Workshops und Vorträge:

- ▶ Fakten zur Arthrose, funktionelle Anatomie der Gelenke und der Muskulatur
- ▶ Moderne Konzepte der Arthrosebehandlung
- ▶ Schmerzbewältigungsstrategien, Entspannungstechniken, Prävention
- ▶ Funktionsgymnastik, Trainingstherapie, Feldenkrais, Ergonomie
- ▶ Aquatraining mit Wet Vest, Nordic Walking, Wassergymnastik

### Referenten des Rehazentrums Leukerbad:

- ▶ Dr. Hans Spring, Ärztlicher Direktor
- ▶ Dr. Louis Largo, Leitender Arzt
- ▶ André Pirlet, Chfphysiotherapeut

### Information und Anmeldung:

- ▶ Tel. 044 308 54 89 oder
- ▶ [www.gesundheitsprechstunde.ch/gesundheitswochen](http://www.gesundheitsprechstunde.ch/gesundheitswochen)

Wirbelsäule: Es kommt zu einer schmerzhaften Überlastung der beteiligten Strukturen. **Auch innerhalb dieser Muskulatur können Funktionsstörungen entstehen, die so genannte Triggerpunkte verursachen. Diese gut spürbaren Muskelverhärtungen reagieren empfindlich auf Berührungen, strahlen schmerzhaft in die Umgebung und ziehen sich oft weit in Arme, Beine oder Kopf hinaus.**

**FÜR DIE DIAGNOSE DIESER STÖRUNGEN** untersucht der Manualmediziner, wie sich die verschiedenen Wirbelsäulenabschnitte bewegen. Das normale Bewegungsverhalten und -ausmass der einzelnen Wirbelsegmente ist ihm bekannt, die tatsächliche Beweglichkeit beurteilt er durch gezielte Handgriffe. Besonders bedeutend ist dabei die so genannte «Bewegungsgrenze». Fällt eine verminderte Beweglichkeit des Wirbels mit einem elastischen Bewegungsstopp auf, kann der Arzt diese in die schmerzfreie Richtung wieder herstellen oder zumindest «vergrössern». **Typisch daran ist: Die Störung, welche die Beschwerden verursacht hat, muss nicht immer mit der Stelle übereinstimmen, wo der Patient den Schmerz tatsächlich spürt.** Eine Gelenkmobilisation erfolgt entweder rasch, durch eine kurze Bewegung, wobei ein Knacken hörbar werden kann, oder langsam-rhythmisch. Zur Wiederherstellung der normalen Beweglichkeit der Wirbelsäule sind nur einige Behandlungen notwendig. Gleichzeitig muss aber auch die Muskulatur mittherapiert werden, um die oben beim Velorad beschriebene, ungleiche Spannungsverteilung auszugleichen und den Gelenken wieder ein freies Spiel zu ermöglichen.

**AKUT AUFGETRETENE BESCHWERDEN** können durch einen erfahrenen Manualmediziner in etwa vier bis sechs Sitzungen, allenfalls auch zweimal täglich, behoben werden. Unterstützend dazu sind oft Schmerzmittel notwendig, vor allem aber muss der Patient motiviert sein, trotz seiner Schmerzen aktiv zu bleiben und längere Bettruhe oder körperliche Inaktivität zu vermeiden. Bei schon länger bestehenden Beschwerden beginnt nach dieser Erstbehandlung die weitere ambulante Rehabilitation. Eine Koordinationsschulung und ein Balancetraining zur Kräftigung der kurzen Haltemuskeln der Wirbelsäule sind ebenso notwendig, um weiteren schmerzhaften Episoden vorzubeugen.

## PHYSIKALISCHE THERAPIEN

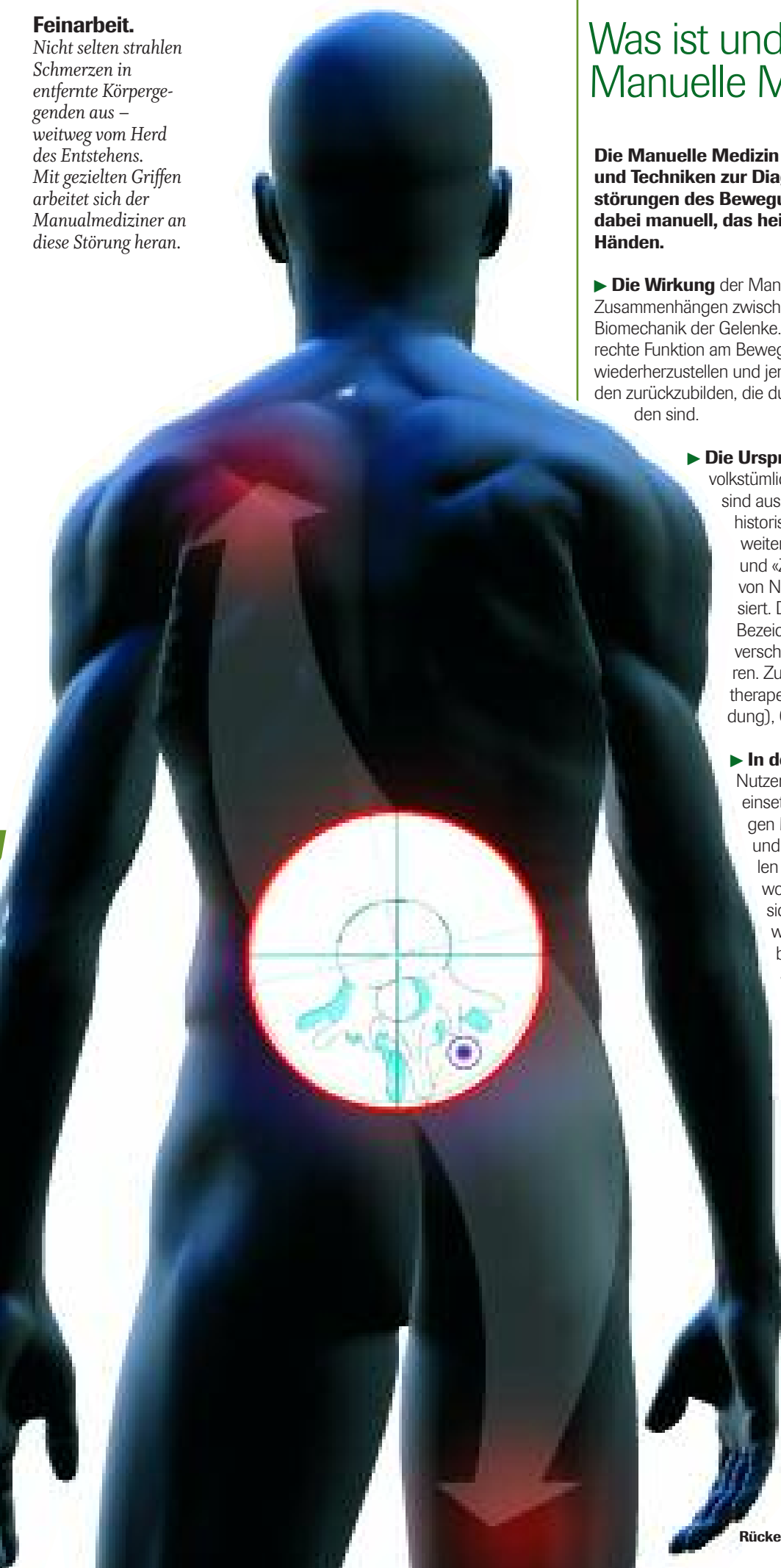
### Passive Methoden zur Linderung

- ▶ **Die bekanntesten physikalischen Methoden sind die klassische Physiotherapie und begleitende Wärmeanwendungen** wie Wickel, Fango, Sandbank oder Bäder. Mit der **Elektrotherapie** kann die örtliche Durchblutung gesteigert, die Muskulatur entspannt und dadurch die Schmerzen gestillt werden.
- ▶ **Ultraschall ist eine physikaltherapeutische Technik, die aus der Elektrotherapie entstanden ist:** Ein Schwingkopf wird mit Kontaktgel über die zu behandelnde Körperpartie gekreist, wobei diese mechanischen Impulse an so genannten Grenzflächen, wie Knochen, abprallen und entzündungsbedingte Verklebungen lösen können.
- ▶ **Relativ neu ist die Extrakorporale Stoss-Wellen-Therapie (ESWT).** Sie dient zur berührungsfreien Zertrümmerung von Kalk mit Stosswellen, die von einem speziellen Gerät erzeugt werden, und wird zur Therapie von knochenahnen Weichteilschmerzen, wie Sehnenansatzentzündungen, und bei Verkalkungen eingesetzt. Sportmediziner wenden diese Therapieform bei Tennis- und Golferellenbogen an, bei Sehnenansatzentzündungen und Verkalkungsherden an der Schulter, sowie bei Fersensporn und Achillessehnenbeschwerden.

**Ziel dieser passiven Massnahmen ist es immer, die Trainierbarkeit des Patienten zu erreichen. Im Verlaufe der Rehabilitation sollten sie daher rasch von einer aktiven Medizinischen Trainingstherapie MTT (Kraftausdauer- und Koordinationstraining) abgelöst werden.**

**Feinarbeit.**

Nicht selten strahlen Schmerzen in entfernte Körpergegenden aus – weitweg vom Herd des Entstehens. Mit gezielten Griffen arbeitet sich der Manualmediziner an diese Störung heran.



## 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 Gelenksfunktion entstanden sind.

► **Die Ursprünge** der Manuellen Medizin liegen in der volkstümlichen Heilkunde. Entsprechende Techniken sind aus allen Kulturkreisen und auch bereits aus historischer Zeit überliefert. Das in Generationen weitergegebene Wissen der «Knochensetzer» und «Ziehleute» wurde im letzten Jahrhundert von Nichtmedizinern gesammelt und systematisiert. Daraus entwickelten sich Schulen und Bezeichnungen, die in veränderter Form und verschiedenen Berufsständen noch heute existieren. Zu nennen sind hier besonders die Manualtherapeuten (Physiotherapeuten mit Zusatzausbildung), Osteopathen und Chiropraktoren.

► **In den letzten Jahren** konnten Studien den Nutzen dieser über die Fachgrenzen hinaus einsetzbaren, patientennahen und kostengünstigen Methode in der Behandlung von Kreuz- und Nackenschmerzen belegen. Der Manuellen Medizin sind aber dort Grenzen gesetzt, wo die Schmerzen chronisch werden und sich auf das psychosoziale Umfeld auswirken. Denn in diesen Fällen besteht der behandelbare Zusammenhang zwischen Schmerzsymptom, Funktionseinschränkung und Strukturschädigung nicht mehr. Trotzdem nimmt die Manuelle Medizin in der Langzeitbetreuung von Schmerzpatienten einen festen Platz ein.

► **Die Schweizerische Ärztesellschaft für Manuelle Medizin (SAMM)** umfasst über 1300 Mitglieder. Seit 1999 besteht der von der Schweizerischen Ärztesellschaft anerkannten Fähigkeitsausweis für Manuelle Medizin FMH, der eine hochstehende Ausbildung garantiert.

► **Weitere Informationen zur Manuellen Medizin und zu physikalischen Therapiemethoden sowie ein Verzeichnis von Ärzten mit Fähigkeitsausweis finden Sie unter [www.samm.ch](http://www.samm.ch) oder Tel. 061 279 91 40**