



Rückenschmerzen und deren Ursachen

„Damit müssen Sie leben“, waren die Worte Ihres Arztes, als Sie neulich wegen Ihrer Rückenschmerzen bei ihm waren? „Ich kann Ihnen zwar Schmerzmittel verschreiben, aber das ist auch alles, was ich im Moment für Sie tun kann“, so der ernüchternde Kommentar vieler Ärzte. Ab jetzt schwebt der Schmerz vielleicht immer wie ein Damoklesschwert über Ihnen. Denn er kann ja auch plötzlich schlimmer werden. Gerade, wenn Sie es am wenigsten erwarten und vielleicht sogar einen wichtigen Termin haben.

Chronische Schmerzen: Zahlen und Fakten

1997 litten, einer repräsentativen Umfrage der Betriebskrankenkassen zufolge, 33,5 Millionen Menschen ab 14 Jahren an Rückenschmerzen, wovon allein vier Millionen angaben, täglich unter Beschwerden zu leiden. Während 1991 noch 12 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage auf das Konto von Rückenschmerzen gingen, sind es inzwischen an die 70 Millionen (man beachte den extremen Zuwachs von 600 Prozent).

Eine andere Studie über chronische Schmerzen ergab, dass 1991 von insgesamt 32 Millionen Menschen, die in einem Quartal ihren Arzt aufsuchten, circa sieben Millionen von chronischen Schmerzen betroffen waren. Das sind über 20 Prozent aller Patienten. Diese Zahlen zeigen, dass nahezu ein Viertel der Patienten chronische Schmerzen hat. Neuere Zahlen belegen, dass die Tendenz sogar noch weiter steigt. Die sogenannten direkten Kosten für Untersuchungen und Behandlungen betragen jährlich etwa 5 Milliarden Euro. Die indirekten Kosten für Umschulungen, Frühberentungen und Krankheitstage machen dagegen 15 Milliarden Euro pro Jahr aus. Die Bundesagentur für Arbeit rechnet mit rund vierzig Milliarden Euro an Kosten, die für die Wiederherstellung kranker Arbeitnehmer entstehen.

Eine alarmierende Zahl ist auch die hohe Selbstmordrate bei Menschen mit chronischen Schmerzen (ca. 3.000 Patienten mit chronischen Schmerzen pro Jahr entscheiden sich für einen Suizid). Hinzu kommt der "Schmerztourismus", denn im Durchschnitt hat jemand, der unter chronischen Schmerzen leidet, zehn Jahre Krankheitsgeschichte mit Behandlungsversuchen bei mindestens acht verschiedenen Fachärzten hinter sich. Dies zeigt, wie hilflos Mediziner und Gesellschaft bei diesem Thema sind.

Schmerz-Chronifizierung

Es ist sinnvoll und wichtig die Schmerzen mit adäquaten Mitteln zu bekämpfen. Doch heißt das für manch einen Betroffenen, dass er nicht nur wochen- oder monatelang zur Schmerzpille greifen muss, sondern sehr häufig zieht sich dieser Zustand über Jahre und Jahrzehnte hin. So durchläuft ein Patient mit chronischen Schmerzen einen vierstufigen Schmerz-Chronifizierungs-Prozess:

Stufe eins: Abwehr

Die erste Stufe, die Tage bis Wochen dauern kann, wird begleitet von Abwehr, Bagatellisierung und Verleugnung der Schmerzen. Die Betroffenen haben Gedanken wie "... wird schon nicht so schlimm sein ...", "... das ist nicht möglich ...", "... ist doch bald wieder vorbei ...".

Stufe zwei: Wut

Die zweite Stufe ist gekennzeichnet von Ärger und Wut und hält meist für einige Wochen an. "Warum muss das ausgerechnet mir passieren." "Warum gerade jetzt?" "Warum dauert das so lange?" "Das kann ich jetzt gerade gebrauchen." Dies sind die Gedanken, die den Betroffenen mit chronischen Schmerzen in diesem Stadium beschäftigen.

Stufe drei: Resignation

In der dritten Stufe treten dann über Monate oder sogar Jahre deutliche Merkmale der Resignation bis hin zur Depression zutage. Hier beginnt oftmals der soziale Rückzug. Der Betroffene wird "unausstehlich" für sich und seine Umgebung, denn Schmerz zermürbt. Er wird immer passiver, er kehrt sich von anderen Menschen ab, aber auch andere Menschen kehren sich von ihm ab. Möglicherweise tauchen Gedanken an Selbstmord auf.

Stufe vier: Neuorientierung

In dieser letzten Stufe der Verzweiflung versuchen die Betroffenen ihre Schmerzen mehr oder weniger erfolgreich in das weitere Leben zu integrieren. Sie versuchen ihren Alltag, ihre Ziele und Zukunftspläne mit der Behinderung durch die Schmerzen zu vereinbaren. Diese Stufe ist meist nur mit Hilfe anderer zu erreichen.

In allen Stufen, insbesondere aber in dieser letzten, ist es besonders wichtig, die Hoffnung nicht aufzugeben. Denn oft genug haben sich doch noch Möglichkeiten ergeben, wenn der Betroffene weiter nach Alternativen gesucht hat.

Rückenschmerzen - keine Krankheit, sondern Signal.

Rückenschmerzen werden sehr oft als die Volkskrankheit Nummer eins bezeichnet, obwohl Schmerz keine Krankheit an sich darstellt, sondern lediglich ein Symptom, ein Signal des Körpers, dass etwas in Unordnung oder außer Kontrolle geraten ist. Als Ursachen werden viele Erklärungsmodelle herangezogen. Vom Beckenschiefstand über verschobene Wirbel, bis hin zum Bandscheibenvorfall. Die Frage ist allerdings, ob es sich dabei wirklich um die Ursachen handelt oder, ob auch dies nur Folgen von Prozessen sind, die in Wirklichkeit auf anderer Ebene ablaufen. Oft werden die Beschwerden dann als "psychosomatisch" abgetan, wenn das Röntgenbild und die Computertomographie keine, für die Rückenschmerzen, ursächliche Hinweise ergeben.

Ursachenforschung

Die Gretchenfrage, um die sich alles beim Thema Rückenschmerz dreht, lautet: wo liegen die wahren Ursachen? Und vor allem, wo muss eine Behandlung ansetzen, wenn sie nicht nur Auswirkungen und Symptome bekämpfen will? Prävention heißt das Stichwort. Um Prävention betreiben zu können, muss man aber wissen, wo die Ursachen liegen. Ein Teufelskreis ohne Ende? Nur scheinbar.

Die Erklärung ist denkbar einfach: Knochen werden ausschließlich und allein von Muskeln bewegt. Nicht ein einziger der circa 200 Knochen hat eine direkte Verbindung über motorische Nerven zum Gehirn. Was besagt das? Nichts anderes, als dass sich auch die Wirbelkörper nicht von allein verschieben, dass auch eine Fehlhaltung, ein Beckenschiefstand, eine Skoliose, von der man medizinisch in 80% der Fälle die Ursache nicht kennt, nicht einfach ohne Grund im Laufe des Lebens entstehen. Die Ursache muss also woanders, als im knöchernen Bewegungsapparat gesucht werden, und zwar dort, wo Bewegung stattfindet: in der Muskulatur. Unfälle und Stürze, die Operationen nach sich ziehen, oder die seltenen hormonell bedingten Wachstumsstörungen sind von dieser Betrachtung ausgenommen, da sich dadurch echte Fehlstellungen und Verkürzungen von Knochen ergeben können.

Die weitere Frage, die sich stellt, ist, inwieweit die stark propagierte Idee des Muskelaufbautrainings von Nutzen ist. Es versteht sich von selbst, dass eine Kräftigung der Muskulatur sinnvoll ist. Doch wie sieht es aus, wenn die Muskulatur in einer mehr oder weniger permanenten Anspannung verharrt? Ein angespannter Muskel wird durch Beanspruchung und Training zwar größer und dicker, vielleicht hält er sogar die Knochen besser zusammen. Aber was, wenn bereits vorher über lange Zeit eine, durch muskuläre Anspannung bedingte, Fehlhaltung existiert? Fragen über Fragen, die es zu beantworten gilt, wenn man im Dschungel der Erklärungsmodelle den Durchblick erlangen will. Fakten belegen, dass die Behandlungsversuche der Patienten mit Rückenschmerzen nicht von Erfolg gekrönt sind: Die Zahlen der Schmerzpatienten steigen, ebenso die Ausgaben für Schmerzmittel. Es gibt auch immer mehr Operationen, wobei mehr als ein Drittel der Patienten nach einer Bandscheibenoperation die gleichen Schmerzsymptome haben wie vorher. Volkswirtschaftlich betrachtet ein Riesendilemma (gleichzeitig auch ein Riesengeschäft), vom Leid der Betroffenen ganz zu schweigen.

Stress und Muskelanspannung

Was mir bei der Forschung nach den Hintergründen am wesentlichsten erschien, war, dass auf sämtlichen Schmerzkongressen der letzten Jahre ein Thema besonders im Vordergrund stand: der Fakt, dass Rückenschmerzen mit dem Übergang vom Industriezeitalter mit harter körperlicher Arbeit in die Informations- und Freizeitgesellschaft nicht abnehmen, sondern im Gegenteil dramatisch zugenommen haben. Eigentlich sollte es umgekehrt sein. Doch des Rätsels Lösung rückt näher, wenn man sich mit den genauen Auswirkungen von Stress auf die Muskulatur befasst.

Der Körper reagiert auf jede Art von Stress, wie Ärger mit dem Chef oder den Kindern, zu langes Sitzen im Büro oder vor dem Fernseher oder Stressdauersituationen, indem er die Stresshormone

Adrenalin und Cortisol ausschüttet. Hinzu kommen Begleiterscheinungen, wie Herz- und Kreislaufprobleme und muskuläre Anspannung.

Interessanterweise spannen sich die Muskeln immer zuerst im Nacken an. Hier ist es vor allem der Trapezmuskel, der mit seinen oberen Zacken an den ersten Halswirbeln ansetzt. Es spielen hierbei die Nervensignale des Nervus Akzessorius (ein Hirnnerv) eine Rolle, da er den Trapezmuskel, sowie den seitlichen Halsmuskel mit Nervenimpulsen versorgt. Außerdem gibt er seine Signale über die Nerven der ersten drei Halswirbel an alle anderen circa dreißig Nackenmuskeln weiter. Der Nervus Akzessorius ist in seinem Ursprung ein "Abkömmling" des Vagus-Nervs. Ihre Ursprungskerne liegen dicht beieinander, manchmal geht der Akzessorius-Nerv sogar aus dem Ursprungskern des Vagus-Nervs hervor. Der Vagus ist an den Stressfunktionen, die im Körper ablaufen, maßgeblich beteiligt. Das Signal Anspannung, welches durch eine Stressreaktion ausgelöst wird, sorgt dafür, dass der Körper zunächst versucht sein wichtigstes Teil zu schützen, den Kopf. Ein Relikt aus der Urzeit, als die Steinzeitmenschen im Kampf ums Überleben in ständiger Alarmbereitschaft waren (Kampf-Flucht-Prinzip). Dies ist der Grund, weshalb sich die Nackenmuskulatur vor allen anderen Muskeln anspannt. Dies konnte auch in Studien über muskuläre Auswirkungen von Stress belegt werden. Je häufiger und regelmäßiger ein Mensch unter Stress steht, desto mehr hält die Anspannung an. Dies hat wiederum zur Folge, dass die gerade im Nackenbereich besonders häufigen Druckrezeptoren (3.000 bis 5.000 Rezeptoren pro Gramm Gewebe) diese Anspannungsinformation aufnehmen und an das Gehirn weiterleiten. Diese Information wird in den Rindenfeldern des Gehirns registriert und abgespeichert. Je mehr nun die gleichen Reize dort eintreffen, desto stärker brennen sich diese Informationen ein. Es kommt zur Daueranspannung. Diese kann mit der Zeit zu einem regelrechten Muskelpanzer führen. Was ist die Konsequenz? Wenn der Druck auf die Nerven und Rezeptoren immer weiter zunimmt, entsteht ein Teufelskreis aus Anspannung und Schmerzen.

Seitenunterschiedliche Anspannung

Nun vollzieht sich diese Spannung im oberen Bereich der Halswirbelsäule allerdings nicht gleichmäßig über alle Nackenmuskeln, sondern seitenunterschiedlich. Dies liegt an der Verschiedenheit der anatomischen Strukturen dieses Bereichs. So haben kernspintomographische Aufnahmen gezeigt, dass weder die einzelnen Wirbel, noch die Blutgefäße, Nerven oder Muskeln seitengleich identisch sind. Es existieren für eine Struktur oftmals so viele unterschiedliche Möglichkeiten des Aussehens, dass davon ausgegangen werden kann, dass sie kaum bei zwei Menschen gleich sind. So unterschiedlich die Möglichkeiten, so unterschiedlich auch die Funktionen. Beispielsweise haben dickere oder dünnere Nervenstränge an einer Muskelzacke des Trapezmuskels unterschiedlichen Zug an den Wirbeln zufolge. Hiervon betroffen sind insbesondere die ersten beiden Halswirbel, Atlas und Axis. Sie sind die beiden beweglichsten Wirbel überhaupt und deshalb für Verschiebungen extrem anfällig. Wohlgemerkt: es handelt sich dabei um Verschiebungen, die durch unterschiedlichen Muskelzug ausgelöst werden und dieser wird wiederum verursacht durch die Reaktion der Muskeln auf Stress.

Muskuläre Kompensation

Da der Körper von Natur aus darauf ausgerichtet ist Harmonie und Ordnung herzustellen, versucht er eine Anspannung des Nackenbereichs durch eine Gegenspannung auszugleichen. Diese muskuläre Kompensation, die sich bis zum Becken vollzieht, kann letztendlich eine Fehlhaltung bewirken, die sich auch als Beckenschiefstand und als Beinlängendifferenz zeigt. Da die Rindenfelder im Gehirn, im Laufe der Zeit sich nicht mehr an den ursprünglichen Zustand der Entspannung in den Muskeln erinnern können, ist das Gehirn nicht in der Lage, diesen Zustand von alleine umzukehren.

Sensomotorische Amnesie

Dieses Phänomen bezeichne ich als sensomotorische Amnesie, was nichts anderes bedeutet als das mangelnde Erinnerungsvermögen des Gehirns, genauer der motorischen und sensorischen Rindenfelder, an einen ursprünglich entspannten Zustand. Unter diesem Gesichtspunkt betrachtet, erscheinen sehr viele Modelle zur Bekämpfung von Rückenschmerzen, aber auch anderer Symptome, wie durch dauernde Fehlbelastung hervorgerufene Hüft- oder Knieprobleme, nicht nur unangebracht, sondern auch äußerst fragwürdig. Weder das Zurechtrücken von Knochen und Wirbeln, noch medikamentöse Schmerzbekämpfung, noch Operationen können auf Dauer eine sinnvolle Lösung des Problems Rückenschmerzen bieten. Was helfen kann, ist die Unterstützung der Muskulatur, sich zu entspannen. Dabei sollte die Entspannung so gezielt eingeleitet werden, dass sich die Nackenmuskeln zuerst entspannen. Denn hier hat der ganze Prozess ja auch begonnen. Um die sensomotorische Amnesie zu durchbrechen, ist eine ganz bestimmte Vorgehensweise erforderlich. Es kommt nämlich darauf an, dass die Information von Entspannung reflektorisch über das

Nervensystem zu den entsprechenden Rindenfeldern und von dort aus zurück in die Muskulatur geleitet werden kann.

Eine spezielle Technik

Hierzu wurde in den 1980er Jahren in den USA eine Technik entwickelt, die mittels eines sehr schnell ausgeführten Impulses im Bereich des Muskelansatzes des seitlichen Halsmuskels am Hinterkopf, die notwendige Entspannungsinformation über den Nervus Akzessorius an die sensorischen und motorischen Rindenfelder weiterleitet. Diese Technik, die in Deutschland unter dem Namen Vitametik® bekannt ist, kann die gesamte Muskulatur entlang der Wirbelsäule entspannen. Denn die Information „Ich bin entspannt“ pflanzt sich über die Nerven und Muskeln als Kettenreaktion nach unten fort. Der Körper kann seine Fehlhaltungen selbst korrigieren, genauso, wie er vorher seine Muskeln angespannt hat.

Das vegetative Nervensystem

Bestehen die Schmerzen durch die Anspannung schon ziemlich lange, dann kann es sich auch auf die Psyche des Betroffenen auswirken, denn der Schmerz zermüht. Dass das vegetative Nervensystem in aller Regel mit betroffen ist, liegt an verschiedenen Nervenknotten von Sympathikus und Parasympathikus im Nackenbereich, die durch den Druck der angespannten Muskeln reagieren. Lässt die Anspannung nach, so kann sich auch das Vegetativum stabilisieren, was sich darin zeigen kann, dass viele Menschen nach den vitametischen Anwendungen von Vitalität, von allgemeinem Wohlbefinden und vor allem von Gelassenheit und erhöhter Stress-Stabilität berichten.

Die vitametische Anwendung

Der Klient liegt hierzu in Seitenlage auf der für die Vitametik® konzipierten Anwendungsliege Vita-Speed. Das Herzstück von Vita-Speed ist ein spezielles Kopfteil, das einen freien Fall simuliert. Wenn der Vitametiker mit seinen Daumen am seitlichen Halsmuskel den schnellen, aber sanften, lediglich als Hautberührung spürbaren Impuls auslöst, wird in diesem Kopfteil ein freier Fall um einen Zentimeter erzeugt. Dieser freie Fall trägt dazu bei, dass sich die minimale Kraft des Impulses proportional zum Fall und der Geschwindigkeit multipliziert, so dass sich eine Impulszeit von 30 bis 50 Millisekunden ergeben kann. Mit dieser werden im Nervensystem Informationen übertragen. Deshalb ist es möglich, dass es durch die vitametische Anwendung zur Entspannung der gesamten Rückenmuskulatur kommen kann.

Vorbeugen - besser als heilen

Das besondere Anliegen der Vitametik® ist die Prävention, denn vorbeugen war schon immer besser als heilen. Ein entspannter Körper kann sich besser regenerieren, was insbesondere im Falle einer Erkrankung nicht zu unterschätzen ist. Denn Energie, die für die Anspannung der Muskulatur verloren geht, kann nicht für Regenerationsprozesse eingesetzt werden. Ist der Körper jedoch entspannt, so kann er seine Energie für die Regeneration und Selbstheilung verwenden.

In Deutschland sind die Vitametiker im Berufsverband für Vitametik® e. V. organisiert. Ihr Ziel ist es, im Interesse aller Beteiligten, hohe Standards zu gewährleisten und dieser einzigartigen Technik in Deutschland zum Durchbruch zu verhelfen. Über den Berufsverband finden Sie auch eine Vitametikerin bzw. einen Vitametiker in Ihrer Nähe.

© Volker Hoffmann, Vitametiker und Heilpraktiker

Weitere Informationen finden Sie im Buch „Vitametik® – eine Antwort auf Stress“ von Volker Hoffmann. ISBN 3-927 389-32-3, € 18,00, auch als Hörbuch erhältlich: ISBN 3-927 389-33-1, € 18,00.

Informationen über die Vitametik® und die Adressen der Vitametik®-Praxen erhalten Sie beim:

Berufsverband für Vitametik® e.V. (BVV)
Geschäftsstelle
Fliederweg 16
76275 Ettlingen
Tel. 0180 5 007301
eMail: info@vitametik.de
www.vitametik.de

Das Buch erhalten Sie beim Verlag oder in jeder Buchhandlung:

ART & GRAFIK VERLAG
Fliederweg 16
76275 Ettlingen
Tel. 07243 91270
Fax 07243 949220
eMail: info@art-grafik-verlag.de