

RAFFINIERTE HELFER FÜR MEHR MOBILITÄT

Schluss mit Rücken-Schmerzen!

Meist sind muskuläre Verspannungen die Ursache. Doch diese lassen sich leicht lösen



Dr. Felix Söller ist Orthopäde am Medizinischen Versorgungszentrum, München

Das kommt momentan vor allem durch langes Sitzen, zu wenig oder gar keinen Sport. Verspannungen, Fehl- und Schonhaltungen treten dadurch vermehrt auf. Ein weiterer Grund können die kleinen Wirbelgelenke sein, die sich blockieren oder sich durch bestimmte Sitz- oder Hebepositionen entzünden. Manchmal sind auch die Bandscheiben an den Schmerzen schuld. Sie können durch den erhöhten Druck beim Sitzen austrocknen. Bänder, Faszien und Knochen sind eher selten die Ursache.

Wer häufiger mit Rückenproblemen zu kämpfen hat, ist ständig auf der Suche nach dem richtigen Hilfsmittel. Es soll einfach anwendbar sein und schnell Linderung verschaffen. Was sich eignet und wovon man lieber Abstand nimmt, erklärt Dr. Felix Söller, Orthopäde und Schmerztherapeut am Medizinischen Versorgungszentrum für Orthopädie in München.



Was sind die häufigsten Schmerz-Auslöser?

► Meistens sind Muskeln die Ursache für Rückenschmerzen.

Was ist bei Problemen als Erstes zu tun?

► Der erste Schritt ist es, den Muskel wieder weich zu bekommen. Das geht am besten mit Wärme, z.B. durch eine Wärmflasche oder spezielle Pflaster aus der Apotheke. Danach kann man beginnen, den Bereich zu dehnen. Im Nacken ist das leicht. Wer sich hier unsicher ist, kann sich von seinem Hausarzt Übungen zeigen lassen.

Für wie sinnvoll halten Sie Akupressurmatten?

► Die Matten sollen bestimmte Punkte am Körper stimulieren, um Bereiche am Rücken oder am Hals zu entspannen. Dazu kann man sich z.B. mit den Füßen auf die kleinen Plastiknadelchen stellen. Damit das den gewünschten Effekt hat, muss man allerdings wissen, wo am Fuß sich die richtigen Druckpunkte für Lendenbereich, Halswirbelsäule und Schultern befinden. Für einen Laien ist das quasi nicht möglich. Daher funktionieren Akupressurmatten im Akutfall wahrscheinlich nicht besser als eine ganz normale Fuß- oder Rückenmassage. Schaden wird es jedoch auch nicht.

Sollte ich akut Massage-Pistolen einsetzen?

► Mit diesen Geräten kann man wunderbar an den Muskeln und Faszien arbeiten. In der

▲ **KOMPLEX Die Wirbelsäule ist stabil, aber gleichzeitig auch flexibel und beweglich**

▲ PUNKTUELL Verhärtete Stellen lassen sich mit Massage-Pistolen behandeln

Muskulatur haben wir verschiedene Triggerpunkte, die sich verspannen und Schmerzen bereiten können. Diese Stellen sind auch leicht ertastbar und können punktuell mit der Massage-Pistole bearbeitet werden. Dabei wird der Muskel weichmassiert. Besonders bei Verspannungen eignet sich eine Massage-Pistole daher sehr gut, sie ist eine gute Lösung für schnelle Linderung daheim. Allerdings braucht man für die Anwendung am Rücken oder im Schulterbereich die Hilfe einer zweiten Person.

? Lohnt sich eine Faszienrolle?

► Wir haben in den letzten Jahren dazu gelernt, dass die Faszien als Umhüllung der Muskulatur mit vielen Schmerzfasern versehen sind. Sind Muskeln verspannt, wird es schmerzhaft. Die Faszie nimmt dieses Signal auf und leitet es an unser Schmerzgedächtnis

im Kopf weiter. Deshalb können wir an der Faszie etwas bewegen, in dem wir sie dehnen und massieren. Im Internet gibt es hier genügend Anleitungen dazu, wie man Faszienrollen bei Rückenproblemen richtig anwendet. Das Gerät hat also durchaus einen Stellenwert in der Muskel- und Faszientherapie.

► ROLLE Ein Duo-Ball eignet sich gut, um Faszien an der Wirbelsäule zu lösen

? Ist die normale Rolle zur Behandlung geeignet?

► Die klassische Faszienrolle ist am Rücken kaum anzuwenden. sie würde direkt auf den Wirbeln ansetzen und gar nicht in die Muskulatur kommen, um sie zu massieren. Es gibt aber eine andere Möglichkeit, den Duo-Ball. Er besteht aus zwei Kugeln, die aus demselben Material gemacht sind wie die klassische Rolle. Sie sind in der Mitte durch einen kleinen Steg verbunden (s. Bild unten). Dadurch entsteht eine Rille – die perfekte Aussparung für die Dornfortsätze der Wirbelsäule. Hier kann man sich also gut drauflegen und von der Lendenwirbelsäule über die Brust- bis zur Halswirbelsäule vor- und zurückrollen, um schmerzhaft verklebte Faszien zu lösen.

? Wie wichtig ist Sport zur Vorbeugung?

► Bewegung ist die Stütze der Therapie. Die Wirbelsäule besteht aus vielen Strukturen, die ineinandergreifen. Wenn

es an einer Stelle klemmt, kann das ganze System zum Kippen kommen. Durch Training erreicht man mehr Stabilität und Beweglichkeit, sodass die Muskeln sogar Probleme an Bandscheiben und Gelenken kompensieren können. Regelmäßiges Yoga, Pilates, einfache Gymnastikübungen oder Kraftsport eignen sich z.B. gut, zusätzlich zu einer Physiotherapie im Akutfall.

INFO ZUM THEMA

- 1 Aufbau** Einzelne Fasern werden zu einem Muskelstrang gebündelt.
- 2 Schutzschicht** Sie sind von einer klebrigen Schicht umgeben, den sogenannten Faszien. Diese sorgen für Festigkeit und unterstützen die Kontraktion des Muskels.