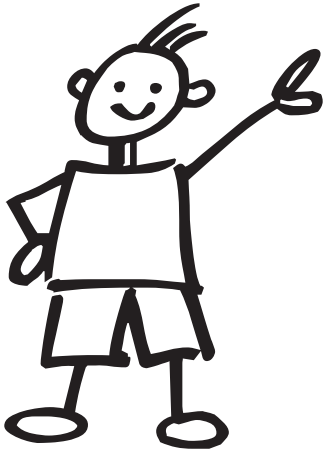


Zehn Dinge
die Sie über
Ihren Rücken
wissen sollten . . .



NATURHEILPRAXIS
WISSING
Heilpraktikerin

■ Ihr Rücken ist stärker als Sie vielleicht denken

- Rückenschmerzen – die meisten Menschen leiden weltweit im Laufe ihres Lebens darunter. Diese sind schmerzhaft, können behindernd, auch sogar besorgniserregend sein, aber sie sind selten gefährlich.
- Die Wirbelsäule ist eine starke und stabile Struktur und daher in den meisten Fällen nicht leicht zu beschädigen, so dass es sich in den meisten Fällen um eine einfache Verstauchung oder Überdehnung handelt.
In diesen Fällen – laut Untersuchungen zu 98 % – erholen sich die Menschen ziemlich schnell und viele tun dies ohne eine Behandlung.
Manche erleben wiederholte Episoden, die belastend sein können, aber noch einmal – diese sind wirklich selten gefährlich.
- Nicht immer ist ein Scan erforderlich, er kann sogar mehr schaden als nützen. Dies liegt daran, dass die Bilderkennung von normalen Veränderungen an der Wirbelsäule Sorgen verursachen können, die dazu führen, dass Aktivitäten vermieden werden. Aber genau die Bewegung ist es, die Beschwerden lindert.
- In wenigen Fällen kann etwas Ernsteres, Grundlegenderes dahinterstecken, das erfordert selbstverständlich ärztlichen Rat.
- Diese machen jedoch nur zwei Prozent der Fälle aus, wenn dann Ihr Hausarzt oder Physiotherapeut Sie zu einem Orthopäden schickt.
- Symptome, auf die Sie achten sollten, sind am Schluss für Sie aufgezählt.
- ! **Vermeiden Sie Bettruhe, bleiben Sie möglichst bei der Arbeit**, nehmen Sie Ihre normalen Aktivitäten wieder auf. Wissenschaftliche Studien belegen, dass längere Ruhe und Vermeidung von Aktivitäten für Menschen mit Rückenschmerzen tatsächlich zu mehr Schmerzen, größeren Behinderungen, schlechterer Genesung und längerer Abwesenheit von der Arbeit führen.
- Während es normal ist, sich in den ersten Tagen mit Rückenschmerzen anders und langsamer zu bewegen, kann diese veränderte Bewegung ungesund sein, wenn sie langfristig fortgesetzt wird.
- ! **Sie sollten keine Angst vor dem Beugen oder Heben haben**, Beugen und Heben werden oft als Ursachen für Rückenschmerzen dargestellt, Bei einer Verletzung, z. B. wenn etwas auf unangenehme oder ungewohnte Weise gehoben wird, es ist häufig nur eine Verstauchung oder eine Zerrung.
- Das Wichtigste ist, zu Üben, den Körper daran zu gewöhnen, verschiedene Lasten in einer Weise zu tragen, die wir bequem und effizient finden.

- Wir laufen alle unterschiedlich und es ist völlig normal, dass wir unsere eigene Technik finden zum Heben und Tragen von Lasten.
- ! **Bewegung und Aktivität reduzieren und verhindern Rückenschmerzen!**
Bewegung ist sehr hilfreich zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und ist auch die effektivste Strategie, um zukünftige Episoden zu verhindern.
- Beginnen Sie langsam, bauen Sie sowohl die Menge als auch die Intensität dessen auf, was Sie tun würden. Machen Sie sich keine Sorgen, auch wenn es Anfangs anstrengend ist. Sie werden Ihren Rücken nicht schädigen.
- Keine Art von Übung ist nachweislich effektiver als andere, also wählen Sie einfach eine Übung die Sie genießen, die Sie sich leisten können, langfristig aufrecht zu erhalten und die zu Ihrem Tagesablauf passt.
- ! **Schmerzmittel beschleunigen Ihre Genesung nicht!**
Es gibt keine eindeutigen Vorteile für die Einnahme von Schmerzmitteln, auch beschleunigen diese die Genesung nicht.
- Sie sollten nur in Verbindung mit anderen Maßnahmen wie Übungen und selbst dann auch nur eine kurzfristige Option sein, da sie Nebenwirkungen haben können.
- Bewegung, die sicherer und preiswerter sind, gilt als die bevorzugte Option.
- ! **Eine Operation ist selten erforderlich**
Es gibt einige ungewöhnliche Rückenerkrankungen, die Druck auf Nerven ausüben, die die Beine versorgen. Beinsymptome wie Schmerzen, Nadelstiche oder Taubheit sind dann häufig spürbar.
- Bei diesen Zuständen kann eine Operation den Beinsymptomen helfen, aber es ist auch wichtig zu verstehen, dass das nicht immer erforderlich ist!
- Sie sollten auch wissen, dass die Ergebnisse einer Rückenoperation sehr oft mittel- und langfristig nicht besser sind, als nicht-chirurgische Eingriffe, wie beispielsweise Bewegung, regelmässige Übungen und Aktivitäten.
- Eine nicht-chirurgische Option, die Bewegung und Aktivität beinhaltet, sollte also immer die erste Option sein!
- ! **Erhalten Sie guten Schlaf**
Die Bedeutung des Schlafes bei der Bekämpfung des Rückens ist in den letzten Jahren immer deutlicher geworden.
- Guter Schlaf reduziert Stress und verbessert Ihr allgemeines Wohlbefinden, wodurch Sie weniger anfällig für Auslöser von Schmerzen sind.
- Schlafen Sie etwa 7,5 - 8 Sd. pro Nacht und versuchen Sie eine regelmäßige Routine anzustreben, soweit dies Ihnen möglich ist.

- Wichtig zu wissen ist auch, dass es keine beste Schlafposition oder beste Art von Matratze gibt . . . das, was sich für Sie am wohlsten anfühlt, ist das Beste.
- ! **Sie können Rückenschmerzen ohne Schäden oder Verletzungen haben**
Viele physische und psychische Faktoren können Rückenschmerzen verursachen, oft ist es eine Kombination von beiden.
- Körperliche Faktoren, wie der „Schutz“ des Rückens und das Vermeiden von Bewegungen oder eine einfache Belastung.
- Psychologische Faktoren, einschließlich die Angst vor Schäden oder nicht besser zu werden, sich niedergeschlagen zu fühlen oder gestresst zu sein.
- Allg. Gesundheits- und Lebensstilfaktoren, wie Schlafmangel, Übergewicht, Vorerkrankungen, schlechte Ernährungsgewohnheiten, Wassermangel usw.
- Soziale Auslöser, wie schwierige Beziehungen am Arbeitsplatz oder zu Hause, geringe Arbeitszufriedenheit oder stressige Lebensereignisse, wie Krankheit oder Tod eines Familienangehörigen.

- Entscheidend und wichtig ist, zu wissen, dass alle Schmerzen zu 100 Prozent real sind und niemals „nur in deinem Kopf“, auch wenn Faktoren wie Stress oder Stimmungsschwankungen beteiligt sind.
- Jede der Faktoren kann die Lautstärke Ihres Schmerzes aufdrehen, triggern. Sind die Trigger bewusst und bekannt, kann man sie häufig direkt ändern.
- ! **Wenn sich nichts bessert, suchen Sie Hilfe, aber Sorgen Sie sich nicht!**
- Physiotherapeuten, Dorn-Breuss -Therapeuten oder Osteopathen bieten fachkundige Beratung, Anleitung und Behandlung von Rückenschmerzen an.

■ Symptome, auf die Sie achten sollten:

- Diese Symptome sind sehr selten, aber Sie sollten einen Arzt aufsuchen, wenn Sie eine oder mehrere der Symptome haben:
 - ! Schwierigkeiten beim Urinieren.
 - ! Taubheitsgefühl, Kribbeln in den Genitalien oder im Gesäßbereich
 - ! Verlust der Blasen- oder Darmkontrolle
 - ! Beeinträchtigte sexuelle Funktion, wie Gefühlsverlust beim Geschlechtsverkehr
 - ! Leistungsverlust oder Kribbeln in den Beinen oder Füßen.
 - ! Unwohlsein bei Rückenschmerzen, wie Fieber oder erhebliches Schwitzen, welches Sie aus dem Schlaf weckt.

<https://www.csp.org.uk/publications/10-things-you-need-know-about-your-back>