

Bewegen statt sitzen!

Beinahe jeder vierte Mensch in Österreich leidet laut Statistik Austria an Rückenschmerzen. Was macht uns so zu schaffen? Und was können wir tun?

„Sitzen und Stress,“ lautet die nüchterne Antwort von Dr. Andreas Stippler auf die Frage nach dem Grund für die Epidemie an Rückenschmerzen. Er ist Facharzt für Orthopädie in Krems und der Schmerz seine tägliche Herausforderung. Unser Bewegungsapparat ist – der Name sagt es schon – für eben diese gemacht und nicht für einen bequemen Alltag. Dass zu viel Sitzen krankmacht, zeigen auch immer mehr wissenschaftliche Studien. Ja, es soll sogar das Leben verkürzen. Sitzen sei das neue Rauchen, heißt es. Nicht nur Haltung und Rückenmuskeln leiden darunter, durch den erhöhten Druck auf die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule wird auch ein Bandscheibenvorfall begünstigt.

Immer wieder die Sitzposition zu verändern könne helfen, rät Stippler. Alle eineinhalb Stunden eine „Sitzpause“ einlegen. Aufstehen, sich strecken, umhergehen. Und in der Freizeit aktiv sein. Das gibt den bedrängten Bandscheiben die Möglichkeit, zu regenerieren.

Maßlos überschätzt?

Menschen mit chronischen Schmerzen in der Wirbelsäule werden häufig zu Röntgen oder Magnetresonanztomografie überwiesen. Die Radiologin oder der Radiologe beschreibt im Befund dann möglicherweise eine Veränderung der Bandscheiben. Die Ursache ist gefunden – oder? „Nein. Ein Bandscheibenvorfall muss nicht zwangsläufig Schmerzen bedeuten“, räumt Stippler mit einem weit verbreiteten Irrglauben auf. „Studien zeigen bei vielen

Spitzensportlern Veränderungen der Bandscheiben im MRT, die aber keine Probleme machen.“ Grund dafür sind die gestärkten Muskeln rund um die Wirbelsäule, die diese stützen.

In MRT und Röntgen sichtbare Veränderungen an der Wirbelsäule sind ab einem gewissen Alter eher die Norm. Doch nicht zwangsläufig sind sie schuld an den Rückenschmerzen. Das MRT, so Stippler, werde in der Orthopädie maßlos überschätzt: „Es ist eine Momentaufnahme, noch dazu im Liegen. Und trotzdem suchen wir damit die Ursache von Schmerzen, die in Bewegung auftreten. Das ist absurd.“

In der Orthopädie stehen die manuelle Untersuchung und die Funktionsdiagnostik, gemeinsam mit der ausführlichen Anamnese, im Mittelpunkt. Fehlhaltungen, Instabilität, schwache Stütz Muskulatur – das alles kann die radiologische Untersuchung nicht erfassen. Werden die

Schmerzen von anderen Beschwerden begleitet, könnten diese auf eine schwere Erkrankung hinweisen. Die Ärztin oder der Arzt wird in diesen Fällen mit einer konkreten Verdachtsdiagnose zu Röntgen, Computertomographie oder MRT zuweisen. Das ist dann zielführend und sinnvoll.

Der Schmerz sitzt im Gehirn

Das übliche Rückenproblem sieht laut dem Orthopäden jedoch so aus: Bei einer ruckartigen Bewegung oder beim Heben einer

Last schießt ganz plötzlich ein starker Schmerz in die Wirbelsäule ein. Es entsteht eine Entzündung, der Betroffene hat Schmerzen und nimmt eine Schonhaltung ein. Die umliegenden Muskelgruppen verkrampfen sich und die Bewegung ist eingeschränkt – ein natürlicher Schutzmechanismus. Der Volksmund spricht vom „Hexenschuss“. Die Schmerzen klingen normalerweise innerhalb einiger Tage von selbst wieder ab, sofern sie nicht chronisch werden. Das passiert bei etwa jedem zehnten dieser Fälle, schätzt Stippler.

