



© Aleksei/Adobe Stock

# Bewegungsstopp –

## Hexenschuss, Ischias & Co.

Die Liste der verschiedenen Symptome von Rückenschmerzen ist lang, ebenso lang ist die Liste der Ursachen für diese Beschwerden. Der Hexenschuss, die Wirbelerkrankung und der Ischiasschmerz sind nur wenige Beispiele der Volkskrankheit Nummer Eins – Rückenschmerzen.

Von Sybille Plutz – Masseurin und Craniosacraltherapeutin in Kempten

**F**ast jeder kennt sie, die Schmerzen im Rücken. Etwa jeder vierte Deutsche sucht mindestens einmal pro Jahr

einen Arzt wegen Schmerzen im Rücken auf. Dabei entsteht leider oft ein Teufelskreis. Um dem Schmerz zu entgehen, bewegen

sich viele Leidgeplagte kaum noch. Die Schonhaltung sorgt aber leider oft erst recht für Verspannungen und neue Schmer-

## Extrawissen

zen. Dabei ist die richtige Bewegung meist die beste Maßnahme, um Rückenschmerzen schnell wieder loszuwerden. Denn ein Großteil der Rückenbeschwerden wird durch Fehlfunktionen der Muskulatur, beispielsweise verspannte Nackenmuskeln nach langem Sitzen ausgelöst.

### Myofasziales Schmerzsyndrom

Der Fachbegriff für Rückenbeschwerden, die durch eine Fehlfunktion der Muskulatur ausgelöst werden, ist Myofasziales Schmerzsyndrom. Dabei bilden sich muskuläre Triggerpunkte. Triggerpunkte sind punktförmige kleinste Muskelverspannungen, die durch Überlastung von Muskelfasern entstehen. Das besondere an Triggerpunkten ist, dass sie ausstrahlende Schmerzen verursachen können. So können beispielsweise Triggerpunkte im Gesäßmuskel Beinschmerzen wie bei einem Bandscheibenvorfall auslösen. Die Diagnose ist hier oft nicht einfach, denn wer denkt bei Schmerzen in der Wade an eine Verspannung im Gesäß? Triggerpunkte können sowohl durch Überbeanspruchung als auch durch Unterbeanspruchung entstehen.

Zu einer **Überbeanspruchung** kann es durch lange, monotone, gleichbleibende Bewegungsabläufe kommen, wie sie an vielen Arbeitsplätzen üblich sind. Menschen, die über Stunden in der gleichen Haltung am Computer sitzen, sind ebenso betroffen, wie Menschen, die beispielsweise am Fließband immer wieder dieselbe Bewegung ausführen. Aber

auch eine mehrtägige Radtour kann Auslöser für entsprechende Verspannungen sein. Werden über einen längeren Zeitraum immer die gleichen Muskelpartien beansprucht, ermüden und verspannen sie mit der Zeit.

Eine **Unterbeanspruchung** findet bei den Muskeln statt, die beispielsweise beim Sitzen über einen längeren Zeitraum in einem verkürzten oder auch gedehnten Zustand verharren. Eine häufige Ursache für Schmerzen ist dabei der Iliopsoas, der Hüftbeuger, der durch langes Sitzen verkürzt. Der Hüftbeuger hat seinen Ursprung an der Lendenwirbelsäule, weshalb eine Verkürzung dieses Muskels auch Schmerzen im Kreuzbereich bis hin zum gefährdeten Hexenschuss auslösen kann. Bei beidseitiger starker Verspannung des Hüftbeugers, ist es dem Betroffenen kaum noch möglich sich vollständig aufzurichten.

Aber nicht nur Triggerpunkte der Muskulatur, sondern auch Dysbalancen im Faszien-system können heftige Schmerzen auslösen. Faszien brauchen abwechslungsreiche Bewegung, um stabil und elastisch zu bleiben. Einseitige Bewegung und Überlastung führen zu Verklebungen. Dadurch können Strukturen,



© SclerPro/Adobe Stock

### Faszien

Faszien sind elastische Bindegewebsstrukturen, die den ganzen Körper durchziehen. Jeder Muskel, jedes Organ, jeder Knochen, jedes Gefäß ist von Faszien umhüllt. Sie geben dem Körper Halt und ermöglichen geschmeidige Bewegungen. Es gibt verschiedene Faszien mit unterschiedlichen Aufgaben. Oberflächliche Faszien liegen im Unterhautfettgewebe und bestehen aus lockerem Faszien- und Fettgewebe. Sie verbinden alle Organe miteinander, speichern Fett und Wasser und ermöglichen die Verschiebbarkeit der Organe.

Tiefe Faszien finden sich in den meisten Fasern und umschließen jeden einzelnen Muskel, sämtliche Knochen, Gelenke, aber auch Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Innerhalb eines Muskels trennen sie die einzelnen Muskelfasern voneinander ab, sodass diese nicht aneinander reiben können. Viszerale Faszien sind für die Aufhängung und Einbettung der Organe zuständig.

die von den Faszien umhüllt werden, in ihrer Funktion eingeschränkt sein. Vereinfacht gesagt: die Faszien sind zu eng, wodurch Nerven und Gewebe

Wer denkt bei Schmerzen  
in der Wade an eine  
Verspannung im Gesäß?

gequetscht werden, was unweigerlich zu Schmerzen führt. Da Faszien keinen Anfang und kein Ende haben, sondern den ganzen Körper wie ein Netzwerk durchziehen, besteht auch hier die Möglichkeit, dass der Schmerz nicht an der Stelle entstanden ist, an der er gespürt wird. So kann eine Verklebung in der Wade Schmerzen im Rücken verursachen. Trainingsmethoden wie Yoga, Tai Chi, Trampolinspringen oder Pilates beugen diesen Verklebungen vor.

Weiche, dynamische Dehnübungen sorgen für die nötige Elastizität.

Mit Hilfe verschiedener Faszienrollen lassen sich Verklebungen lösen. Bei anhaltenden Schmerzen empfiehlt sich jedoch ein Besuch bei einem Therapeuten, der eine gezielte Faszienbehandlung durchführen kann.

### Wirbelgelenkblockaden

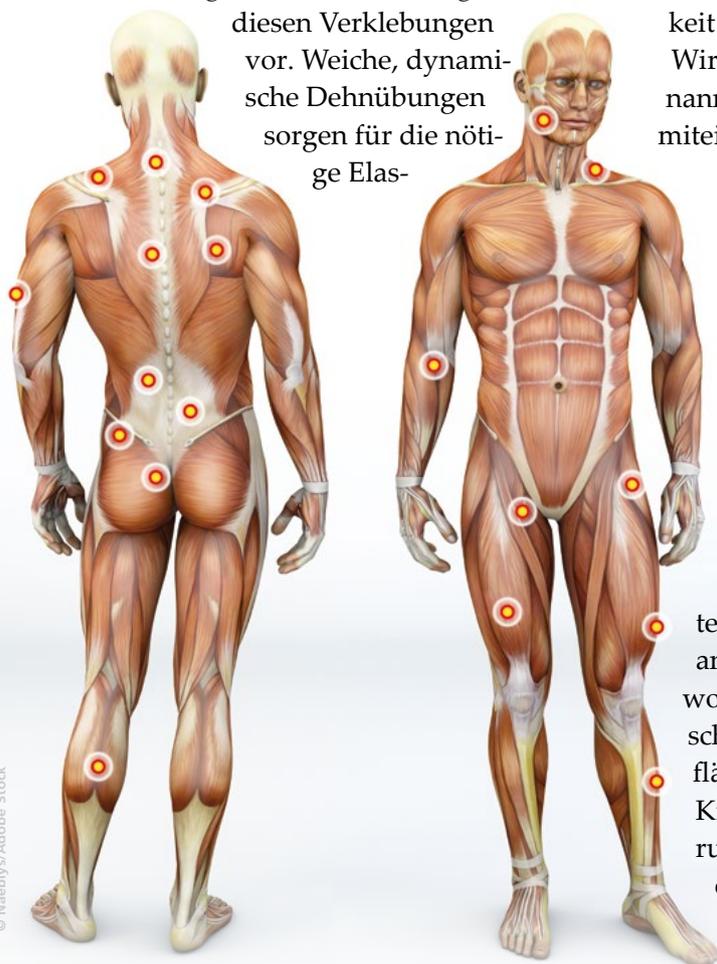
Eine weitere Ursache für Schmerzen können Blockaden in den Wirbelgelenken sein. Dabei ist ein Wirbelgelenk vorübergehend in seiner Beweglichkeit eingeschränkt. Die Wirbel sind über sogenannte Facettengelenke miteinander verbunden.

Die Gelenkflächen dieser kleinen Gelenke können sich beispielsweise bei einer ungünstigen Bewegung minimal gegeneinander verschieben. Der dadurch ausgelöste Schmerzreiz führt zu einer reflexartig verspannten Muskulatur im angrenzenden Bereich, wodurch die Verschiebung der Gelenkflächen fixiert wird. Krankhafte Veränderungen der Gelenkflächen, die meist durch

Überlastung, Traumen oder Bewegungsmangel entstanden sind, aber auch lang anhaltende Verspannung der zugehörigen Muskulatur scheinen diese Blockaden zu begünstigen. Eine Blockierung im Bereich der Lendenwirbelsäule, kann sich durch plötzlich einschießende Schmerzen äußern, die so mancher bereits als Hexenschuss erlebt hat. Als Erste-Hilfe-Maßnahme steht das Lösen der verspannten Muskulatur im Vordergrund. In manchen Fällen kann das sogar ausreichen, um die Blockade wieder zu lösen. In allen anderen Fällen ist ein Besuch beim Arzt oder Physiotherapeuten nötig.

### Bandscheibenschäden

Neben Muskeln und Faszien können auch Bandscheibenschäden für Schmerzen im Rücken sorgen. Ebenso wie unser Muskel- und Faszien-system ist das richtige Maß an Bewegung auch für die Bandscheiben wichtig. Eine dauerhafte ungünstige Körperhaltung kann zu Bandscheibenschäden führen. Drückt eine vorgefallene Bandscheibe auf die Wurzel eines Spinalnervs, breiten sich die Schmerzen im Versorgungsbereich des Nervs aus. Häufig betroffen ist der Ischiasnerv. Die Schmerzen können dann über das Bein bis zu

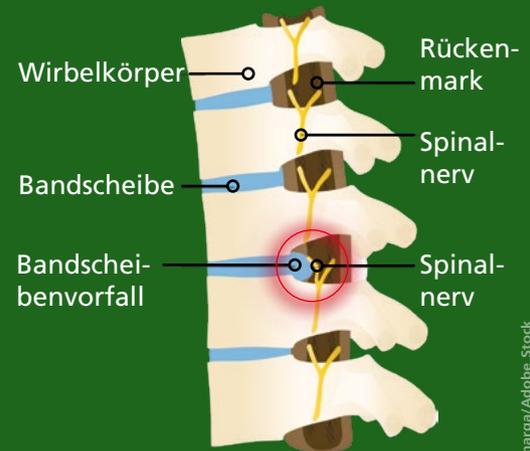


*Trainingsmethoden wie Yoga, Tai Chi, Trampolinspringen oder Pilates beugen diesen Verklebungen vor.*

## Extrawissen

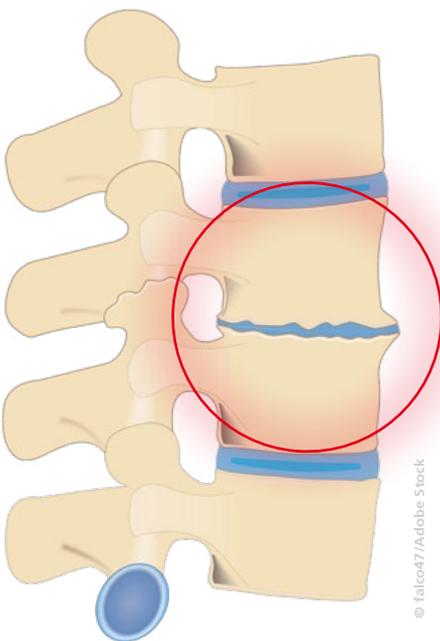
### Bandscheiben

Bandscheiben liegen als elastische Puffer zwischen den Wirbelkörpern. Sie bestehen aus einem derben Faserknorpelring, dem Annulus fibrosus und einem zentral eingelagerten Gallertkern, dem Nucleus pulposus. Der Faserring besteht vorwiegend aus Kollagenfasern und hält den Kern in der Mitte zusammen. Durch ihre Konstruktion können Bandscheiben Druck aufnehmen und gleichmäßig verteilen. Im Rahmen von normalen Alterungsprozessen, aber auch durch Überlastung kann es zu Rissen im Faserring kommen. Teile des Gallertkerns können dann durch den Annulus herausgedrückt werden und in den Wirbelkanal gelangen, es kommt zum Bandscheibenvorfall. Die meisten Bandscheibenvorfälle treten im Bereich der Lendenwirbelsäule auf, seltener im Halsbereich und noch seltener im Bereich der Brustwirbelsäule.



© margia/Adobe Stock

*Die Bandscheiben verlieren mit zunehmendem Alter an Höhe.*



© falco47/Adobe Stock

den Zehen ausstrahlen. Zusätzlich verhärtet sich die Rückenmuskulatur reflexartig und jede Bewegung verschlimmert den Schmerz. Neben den Schmerzen kann es zu neurologischen Ausfallscheinungen, wie etwa

Kribbeln, einem pelzigen Gefühl oder auch Muskelschwäche kommen. Therapiemaßnahmen sind neben Schmerzmitteln Physiotherapie und bandscheibenschonender Sport. Bei sehr starker Beeinträchtigung oder auch bei Lähmung, ist oft eine Operation das Mittel der Wahl, wenn die Beschwerden zweifelsfrei auf die Bandscheibe zurückzuführen sind. Neben einem Bandscheibenvorfall kann es auch zu Entzündungsreaktionen in der Bandscheibe kommen. Die Schmerzen sind dann nicht radikulär und meist auf den Rücken beschränkt. Neben entzündungshemmenden Medikamenten kommt auch hier Physiotherapie zum Einsatz.

### Knöchernerne Zacken und Wülste

Alterung und andere Ursachen, wie Fehlhaltungen und Überlastung führen zum Verschleiß der Wirbel. Damit die Wirbel dem Druck trotzdem weiter standhalten können, lässt der Körper die Knochen wachsen. An den stark belasteten Stellen werden die Knochen verdichtet, sodass sich Zacken, Höcker oder Wülste bilden, die zwar zunächst für mehr Stabilität sorgen, aber die Beweglichkeit der Wirbelsäule einschränken können. Betrifft dieser Prozess die knorpeligen Endplatten der Bandscheiben und die angrenzenden Wirbelkörper, spricht man von Osteochondrose. Tiefsitzende, dumpfe

# Erste Hilfe gegen den Schmerz und Vorbeugung

- **Eisbeutel:** Treten Rückenschmerzen akut auf und ist die Haut rot, geschwollen und fühlt sich warm an, hilft oft ein Kältekissen, um die Entzündung zu dämpfen. Die Kälteanwendung sollte nicht länger als fünfzehn Minuten andauern, um Erfrierungen zu vermeiden.

Insbesondere die sogenannte propriozeptive Muskulatur, die für unser Körpergefühl und die Wahrnehmung des Körpers im Raum wichtig ist, wird hier beansprucht.

- **Faszienrolle und Faszienball:** Das Rollen mit der Schaumstoffrolle löst verklebte Faszien und entspannt die Muskulatur. Dabei legt man sich mit dem Rücken auf die am Boden liegende Rolle und schiebt sich langsam von unten nach oben über die Rolle. Alternativ kann man die Rückenmuskulatur auch mit einem Faszien- oder Tennisball lockern. Mit dem



- **Wärmekissen:** Verspannte Muskeln lösen sich durch durchblutungsfördernde Wärme. Oft reichen schon zwanzig Minuten aus, in denen das Wärmekissen auf der schmerzenden Körperstelle liegt. Dies ist zum Beispiel bei Hexenschuss hilfreich. Tritt eine Besserung ein, kann anschließend mit Hilfe der Faszienrolle sanft gedehnt werden.
- **Wackelbrett:** Um die tiefe Rückenmuskulatur zu stärken und den Körper zu entspannen, ist das Stehen und Trainieren auf einem Wackelbrett oder Balancekissen sehr wirkungsvoll.

Faszienball können zusätzlich noch gezielt Triggerpunkte bearbeitet werden.

- **Bewegung:** Laufen, Schwimmen, Yoga, Pilates, Klettern und Tai Chi sind geeignete Sportarten, um Verspannungen vorzubeugen. Es gibt mittlerweile auch spezielles Faszientraining, um den Körper elastisch zu halten. Regelmäßige Bewegung ist die beste Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden. Aber auch im akuten Fall hilft oft sanfte Dehnung und moderates Bewegen, damit der Schmerz schnell vergeht.

## Spinalkanalstenose

Im Inneren der Wirbelsäule befindet sich der Spinalkanal. Dort verläuft das Rückenmark, aus dem die Spinalnerven entspringen, die jeweils zwischen zwei Wirbeln aus der Wirbelsäule austreten. Verengungen (med.: Stenosen) im Spinalkanal werden meist dadurch ausgelöst, dass die Bandscheiben mit zunehmendem Alter an Höhe verlieren. Die benachbarten Wirbel rücken enger zusammen und die degenerierte Bandscheibe wölbt sich in den Spinalkanal. Die Spinalkanalstenose kann symptomlos bleiben. Manchmal führt der Druck auf die Nerven oder das Rückenmark aber zu Erkrankungen an den Nervenwurzeln meist im Bereich der Lendenwirbelsäule. Langjährige Rückenschmerzen können entstehen, die beim Gehen in die Beine ausstrahlen und sich erst im Sitzen oder Liegen bessern. In leichten Fällen hilft auch hier Physiotherapie. Bei starken Beschwerden ist aber oft eine Operation die einzige Möglichkeit, um den Schmerzen zu entkommen.

## Wann zum Arzt?

In vielen Fällen kann man sich bei Rückenschmerzen selber helfen. Wenn die Rückenschmerzen jedoch mit folgenden Symptomen verbunden sind, sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden:

- Taubheitsgefühle oder Lähmungen in Armen oder Beinen
- Probleme beim Wasserlassen oder mit dem Stuhlgang
- Fieber und Schüttelfrost

Schmerzen in der Rückenmitte können die Folge sein. Wenn die Zwischenwirbelgelenke betroffen sind, nennt man das Spondylarthrose. Dumpfe, nicht genau lokalisierbare Schmerzen können

entstehen. Erste Hilfe ist hier zunächst die Vermeidung von übermäßiger Belastung gefolgt von Physiotherapie und konsequentem Aufbau der Rückenmuskulatur.



**Sybille Plutz**,  
geboren 1971,  
ist ausgebildete  
Masseurin  
und medizinische

Bademeisterin. Im Jahr 2009 hat sie sich zur Tierphysiotherapeutin weitergebildet und unter anderem Fortbildungen in Dorntherapie, Craniosacraler Osteopathie und Akupunktur für Tiere absolviert. Kontakt unter:  
[www.animalwhispering.de](http://www.animalwhispering.de)

© xpabil/Adobe Stock

- starker Gewichtsverlust und rasche Ermüdbarkeit
- heftige Schmerzen vor allem in der Nacht
- nach einem Unfall

### Zu guter Letzt

Nicht nur Bewegungsmangel, sondern auch Stress kann ein Auslöser für Rückenschmerzen sein. Stehen wir unter Stress,

ziehen wir meist die Schultern hoch und beißen die Zähne zusammen. Die Folgen sind Schulter- und Nackenverspannungen. Bewegung ist dann die wichtigste Maßnahme, um den Stress wieder loszuwerden und die Muskeln zu entspannen. Stand der Mensch früher einem wilden Tier gegenüber, hatte er die Möglichkeit zu fliehen oder zu kämp-

fen. In beiden Fällen musste er eine körperliche Höchstleistung vollbringen, um seine Haut zu retten. Heute tritt uns das wilde Tier vielleicht in Form eines Kollegen oder Chefs gegenüber, aber da ist weder Flucht noch Kampf angesagt, auch wenn der Körper alles tut, um genau das zu tun. Deshalb ist Sport besonders an stressigen Tagen wichtig.

## Bewegung

*ist die wichtigste Maßnahme, um den Stress wieder loszuwerden und die Muskeln zu entspannen.*