

# Chronische Rückenschmerzen haben selten etwas mit Bandscheibe zu tun!

Dr. Franz Christanell; Physiotherapeut/Sportwissenschaftler

*Viele Menschen kennen diese Situation: Sie haben Rückenschmerzen schon über 2-3 Monate. Waren deshalb auch beim Hausarzt, der ihnen schmerz- und/oder entzündungshemmende Medikamente verschrieben hat, welche jedoch nicht wirken. Deshalb wird zuerst ein Röntgen dann evtl. eine Magnetresonanz mit Verdacht auf Bandscheibenvorwölbung gemacht, die jedoch eigenartigerweise keine Auffälligkeiten zeigt. Und nun stellt sich die Frage: Warum habe ich Rückenschmerzen, obwohl Röntgen als auch Magnetresonanz negativ sind?*

Die Antwort liegt darin, dass ein chronischer Rückenschmerz häufig mehrere Ursachen haben kann. Grundsätzlich unterscheiden aktuelle wissenschaftliche Studien grob in einen spezifischen und einen unspezifischen Rückenschmerz. Der spezifische Rückenschmerz bezieht sich auf klare strukturelle Veränderungen in der Wirbelsäule: ein Bandscheibenproblem, ein Facettengelenksproblem, Arthrose, Nervenwurzelreizungen oder Frakturen, welche in bildgebenden Verfahren erkennbar sind. Diesbezüglich sollte man jedoch wissen, dass Abnutzungserscheinungen in Gelenk (Arthrose) oder Bandscheibe normale altersbedingte Veränderungen sind. Deshalb sollte abgeklärt werden, ob die Schmerzen mit den auf dem Bild gezeigten Wirbelsäulenveränderungen in Zusammenhang stehen oder nicht. Somit ist es überholt, bei Rückenschmerzen und deren Behandlung nur an Gelenk und Bandscheibe zu denken. Wenn keine strukturellen Veränderungen in Röntgen/Magnetresonanz erkennbar sind, spricht man von unspezifischen Rückenschmerzen. Was man darunter versteht, wie sie sich präsentieren und was man dagegen machen kann, zeigt die folgende Übersicht.

## Ursachen für unspezifischen Rückenschmerz

Muskuläre Schwäche  
Falsche Ernährung  
Operationen/Narben im Unterbauch  
Berufliche/familiäre Belastung



### Muskuläre Schwäche:

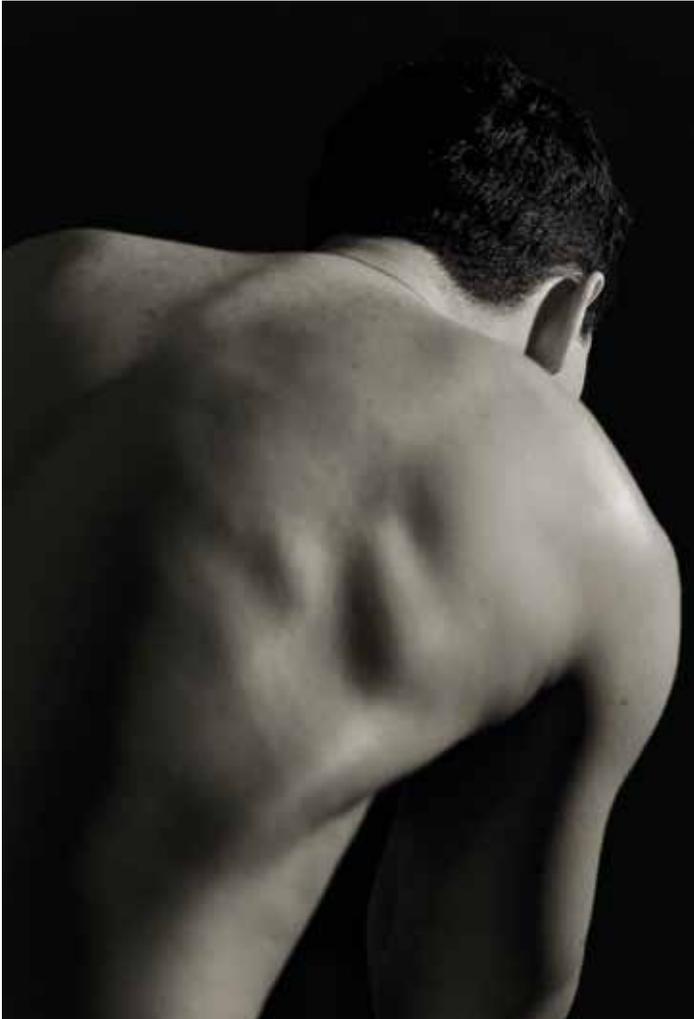
Menschen mit sitzender Tätigkeit im Beruf haben häufig eine durch schlechte Haltung bedingte muskuläre Schwäche der tiefen Rumpfstabilisatoren im unteren Rücken. Diese kann langfristig zu Rückenschmerzen führen, ohne dass man im Röntgen oder in der Magnetresonanz etwas findet. Mit gezielten Tests kann man diese Schwäche erkennen und mit stabilisierenden therapeutischen Übungen beheben.

### Falsche Ernährung:

Viele Erfahrungswerte zeigen Zusammenhänge zwischen unerklärlichem Rückenschmerz und falscher Ernährung. Eine zu kohlenhydratreiche Ernährung (viel Weißbrot, zuckerhaltige Lebensmittel, etc.) kann zu einer Übersäuerung im Körper in Kombination mit einer Darmträgheit führen. Die dadurch erzeugte höhere Spannung im Magen-Darmtrakt kann langfristig Druckschmerzen auf die Wirbelsäule projizieren. Ein Ernährungsgespräch mit gezielten Lösungsvorschlägen im Rahmen der therapeutischen Behandlung kann diesem Problem entgegenwirken.

### Operationen/Narben im Unterbauch:

Auch Operationen im Unterbauch und daraus resultierende Narben können zu Verklebungen bzw. zu Verminderung der Bewegungen zwischen den einzelnen Organen (Dünndarm, Dickdarm...) führen. Da sämtliche Darmschlingen über ein Aufhängesystem mit der unteren Wirbelsäule in Verbindung stehen, können diese bei Spannung/Verklebung einen Zug auf die Wirbelsäule ausüben und damit Rückenschmerzen produzieren. Ein genaues Abtasten der Bauchregion kann evtl. schmerzhaftes Verspannen erkennen und durch therapeutische Techniken lösen.



#### **Probleme im familiären/beruflichem Umfeld:**

Interessanterweise haben Menschen mit familiären oder beruflichen Belastungen auch Probleme mit Verstopfung, sind häufiger krank und haben teilweise unerklärliche Rückenschmerzen. Es scheint, dass die emotionale Belastung in Zusammenhang mit schlechtem Immunsystem (80% des Immunsystems sitzt im Darm) und Rückenschmerz steht. Ein Hinterfragen und evtl. Aufzeigen von Problemen können einen positiven Beitrag zum Rückenschmerz leisten.

Die Beschreibung der genannten Ursachen soll den Leser darauf aufmerksam machen, dass chronischer Rückenschmerz eine Vielzahl von Ursachen haben kann. Bei stark akuten, einschneidenden Rückenschmerzen sind eine medikamentöse Therapie bzw. eine gut gesetzte Infiltration nach wie vor sinnvoll. Dabei sollte jedoch jedem bewusst sein, dass das Nehmen von Schmerzen nicht gleichsam für eine gute Wundheilung steht. Das Risiko eines wiederkehrenden Vorfalls bleibt bestehen, kann jedoch mit einer anschließenden, gezielten Physiotherapie reduziert werden.

#### **Merke:**

*Medikamente u. Infiltrationen nehmen die Entzündung bzw. den Schmerz. Wenn wochenlange Medikamenten-Einnahme bzw. mehrere Infiltrationen nichts verändern, muss man sich die Frage stellen, ob tatsächlich eine Entzündung vorliegt.*

Das Team der Sporttherapie Dr. Christanell hat sich auf eine ganzheitliche Behandlung von (chronischen) Rückenschmerzen spezialisiert. Zudem bemühen wir uns um eine sich ständig verbessernde Zusammenarbeit und Kommunikation mit Haus- und Fachärzten. Denn eigentlich sollten wir alle dasselbe Ziel verfolgen: Mittels ausführlicher Befragung und Untersuchung die Ursache des Problems frühestmöglich erkennen, und durch gezielte Therapie erfolgreich zu beheben. Wenn sich dabei Medikamente reduzieren bzw. Operationen vermeiden lassen, um so besser.

**Sport**therapie  
**DR. CHRISTANELL**  
Franz & Raffaello

I-39025 Naturns -Bahnhofstrasse 13 -Tel. 0473/667038  
[info@sporttherapie-christanell.it](mailto:info@sporttherapie-christanell.it)  
[www.sporttherapie-christanell.it](http://www.sporttherapie-christanell.it)