



Folge 14

RÜCKENGESUNDHEIT

15.09.2020

Martin Hammerl

Moderator

Sebastian Schumann

Physiotherapeut im OptimaMed Gesundheitsresort Bad. St. Leonhard

www.optimamed-badstleonhard.at

Funktionen des Rückens (00:15)

Martin Hammerl

„Aua, mich zwickt es im Kreuz“ oder „aua, ich habe Kreuzweh“ – ich glaube die meisten von uns werden das zumindest leicht abgewandelt schon einmal gesagt haben, vor allem wenn wir ein gewisses Alter überschreiten. Aber das mit dem Kreuzweh, mit den Rückenschmerzen hängt natürlich auch viel davon ab, wie wir unseren Alltag gestalten. Ich bin Martin Hammerl und darum geht es in unserer heutigen Folge von „Mein Weg zu bester Gesundheit“ und zwar um die Rückengesundheit und wie wir uns diese möglichst lange erhalten. Mein heu-

tiger Gast Physiotherapeut Sebastian Schumann. Schön, dass Sie die Zeit gefunden haben. Dankeschön! Herr Schumann, vielleicht einmal wirklich ganz zu Beginn, welche Funktionen erfüllt denn der menschliche Rücken? Was muss denn der Rücken so den lieben langen Tag machen?

Sebastian Schumann

Prinzipiell sehr viel. Der Rücken hat natürlich mehrere Funktionen und besteht natürlich auch aus mehreren Sachen. In dem Sinne ist unsere Wirbelsäule ein ganz wichtiger Hauptbestandteil des Rückens und des Weiteren natürlich wichtige Muskulaturbereiche im Rücken und als wichtigste Geschichte des Rückens ist es so, dass er uns abfedert und dass er uns stützt. Das sind im Alltag die wichtigsten Funktionen.

Martin Hammerl

Sie haben auch schon die Teile des menschlichen Rückens erwähnt. Würden Sie sagen, dass da ein Teil anfälliger ist als ein anderer, vielleicht für Verletzungen, für Beschwerden?

Sebastian Schumann

Ja ich glaube einfach, dass viel Belastung auf der Lendenwirbelsäule liegt und dementsprechend auch sehr viele Schäden, sehr viele Probleme in dem Bereich auftreten.

Häufigkeit von Rückenbeschwerden (01:44)

Martin Hammerl

Ich habe in der Recherche verschiedene Zahlen gefunden. Aus Deutschland zum Beispiel eine Schätzung des Robert-Koch-Instituts, dass 80 Prozent der Menschen schon



Rückenbeschwerden hatten. Aus der österreichischen Ärztezeitung die Zahl zwei Millionen Menschen in Österreich, die ständig Rückenschmerzen haben, was auf die Bevölkerung hochgerechnet auch viel ist. Wie lautet Ihre Schätzung anhand Ihrer Berufserfahrung? Wie weit verbreitet ist das Thema tatsächlich?

Sebastian Schumann

Wahrscheinlich fällt meine Schätzung übel aus. Ständige Rückenbeschwerden, das ist ein Punkt, aber ich glaube unterschwellig, dass was man vielleicht momentan nicht so spürt, was vielleicht einmal später irgendwann spürbar ist, ist die Zahl deutlich höher. Mit momentanen Rückenbeschwerden, mit chronischen Rückenbeschwerden mag das eventuell passen, aber ich glaube unterschwellig gibt es so viel mehr Probleme oder viel größere Probleme.

Ursachen für Rückenschmerzen (02:33)

Martin Hammerl

Warum ist das so? Warum haben so viele Menschen wirklich heutzutage Probleme mit Rückenschmerzen?

Sebastian Schumann

Ein großes Thema ist heute natürlich ein Arbeitsthema, was mache ich beruflich, wie arbeite ich beruflich. Ein weiteres Thema ist Bewegungsmangel, Zeitmangel, was viele Leute sehr gerne angeben. Wenn man das alles irgendwo miteinander verbindet, kann man schon sagen, dass durch zu wenig Zeit, durch zu wenig Bewegung, durch schlechte Arbeitspositionen, schlechte Arbeitshaltungen, insgesamt schlechter Haltung, schlechte Fortbewegung im Alltag sich einfach ein großer Problembereich ansammelt.

Martin Hammerl

Ist das auch Ihre Erfahrung, dass das der Hauptgrund ist, warum Menschen mit Rückenschmerzen zu Ihnen kommen, aus Bewegungsmangel, aus falscher Haltung oder wie sieht es bei Ihnen aus?

Sebastian Schumann

Ja, natürlich. Wir haben ein großes Thema, das muss man auch ansprechen und das ist Faulheit. Das ist ein Thema, welches sicher dazugehört. Viele Leute beschäftigen sich mit ihrem Körper nicht mehr so intensiv oder weniger, vielleicht die jetzige Generation wieder mehr. Die Generation, die meine Eltern sein könnten, zwischen 50 und 70, die haben früher in der Landwirtschaft zu Hause viele anstrengende Arbeiten gehabt, viele belastende Arbeiten und die bekommen jetzt natürlich das Ergebnis dafür geliefert, aber natürlich haben Sie da schon recht mit Ihrer Aussage.

Martin Hammerl

Gibt es auch wirklich Rückenprobleme, die dann wirklich altersspezifisch sind oder zieht sich das durch?

Sebastian Schumann

Ich würde prinzipiell Rückenprobleme nicht vom Alter abhängig machen, aber natürlich gibt es Probleme, die vor allem im Alter auftreten, weil die Wirbelsäule verschleißt, die knöchernen Bereiche verschleifen und in dem Sinne kann es natürlich klar auftreten, dass ich mehr Beschwerden in gewissen Bereichen habe und die auch mehr austreten. Nehmen wir zum Beispiel Osteoporose her. Wenn man einfacher übersetzt sagt, Knochen werden brüchiger, die Haltung verbessert sich dadurch nicht unbedingt, ganz im Gegenteil, die wird



schlechter, man kommt in diesen Altersrundrücken, dadurch entstehen natürlich viele Probleme in der Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule und durch viele schlechte Belastungen im Alltag, wo ich sage, ich habe viel Belastung auf meiner Lendenwirbelsäule.

Martin Hammerl

Ich habe auch in meinen Recherchen gemerkt, dass es manchmal gar nicht so einfach ist den genauen Auslöser für Rückenschmerzen zu identifizieren, weil ich habe Kreuzweh, ich habe Rückenschmerzen, kann von bis so ziemlich alles sein, so wie ich das verstehe, oder?

Sebastian Schumann

Ja, das ist richtig. Das muss man sehr oft selber irgendwo noch herausfinden, wo die Problematik herkommt. Die Leute kommen mit eventuellen Krankheitsbildern zum Therapeuten, verschrieben vom Arzt und heutzutage sind natürlich die Verschreibungen vom Arzt eher großflächiger aufgeschrieben. Was ist nachher oder wo nachher die Beschwerden herkommen, sieht man erst während der Behandlung. Man testet die Menschen aus, man testet was schafft er, was kann er, wie ist die Dehnbarkeit, wie ist die Beweglichkeit und anhand dessen, anhand der therapeutischen Behandlung kann man schon feststellen, woher ein Problem kommen kann. Das ist schon möglich.

Martin Hammerl

Das erfordert aber Zeit und Beschäftigung damit?

Sebastian Schumann

Natürlich, es erfordert Zeit und im Optimalfall auch mehr therapeutische Termine, dass man

ein Ergebnis auch sieht. Als allererstes fängt man immer an, dass man eine Anamnese macht. Ich muss feststellen, was hat er, was kann er, was kann er nicht. Anhand dessen mache ich mir natürlich Notizen, mache mir eventuell kleine Testnotizen vom Patienten, bei welchem Test er wie abschneidet, wie er zum Beispiel bei der Dehnbarkeit ist und daran sehe ich schon, wo er Defizite hat, Beweglichkeit, Dehnung und wo nicht und anhand dessen kann man natürlich erkennen, wo man mehr und wo man weniger machen muss.

Lumbago bzw. Hexenschuss (06:42)

Martin Hammerl

Es gibt also viele verschiedene Auslöser für Rückenschmerzen. Ein paar sind dann doch im Volksmund, im kollektiven Gedächtnis mehr vorhanden, wie zum Beispiel ein Hexenschuss. Den Ausdruck hört man schnell oder Lumbago, wie er medizinisch heißt. Was ist das denn eigentlich einfach erklärt?

Sebastian Schumann

Einfach erklärt würde ich sagen ist es ein Schmerz der plötzlich auftritt. Es ist einfach nur eine Rückenbeschwerde in dem Sinne. Lumbago bedeutet auf den lumbalen Bereich bezogen. Das heißt, auf die Lendenwirbelsäule. Es ist meistens ein akuter plötzlicher Schmerz und der äußert sich in der Lendenwirbelsäule und er kann entweder punktuell auftreten oder er kann auch teilweise ausstrahlen. Das kommt immer darauf an, ob Muskulatur allein betroffen ist oder ob irgendwo Nervenprobleme dazukommen, dass man den Nerv durch eine kurze Drehbewegung, durch ein Bücken, irgendwo mitdrückt. Das wäre es prinzipiell einmal kurz erklärt. Hexenschuss ist der typische Begriff, den man gerne hört.



Bandscheibenvorfall (07:46)

Martin Hammerl

Ein anderer Begriff, der auch oft reinfällt ist ein Bandscheibenvorfall. Hört man auch oft. Was ist das?

Sebastian Schumann

Unsere Wirbelsäule besteht aus vielen Wirbelkörpern, aus knöchernen Bereichen und aus Zwischenwirbelscheiben. Das sind die Bandscheiben. Die wirken wie eine Art Puffer, die wirken wie eine Art Dämpfer und eine Bandscheibe hat im Kern einen flüssigen Kern und eine äußere Hülle und da ist es so, dass eine Bandscheibe natürlich bis zu einem gewissen Grad belastet werden kann, aber irgendwann ist es zu viel. Und dann kann es sein, dass dieser flüssige Kern aus dieser festeren Hülle austritt und gegen Gewebe drückt bzw. wenn wir von einem stärkeren, von einem richtigen Bandscheibenvorfall reden, drückt er womöglich noch gegen den Spinalnerv und dann redet man auch vom Ischias. Das tritt dann im Prinzip auf, dass man sagt, okay man hat ein Kribbelgefühl in den Beinen, man hat ein Schmerzgefühl in den Beinen und Taubheitsgefühl, Kraftlosigkeit, weil der Nerv betroffen ist und der Ischiasnerv bis zum Fuß, bis zum Zehenbereich natürlich ausstrahlt.

„Ausstrahlen“ auf andere Körperbereiche (09:10)

Martin Hammerl

Sie sprechen da schon einen wichtigen Punkt an, das Wort „ausstrahlen“ ist schon vorgekommen heute. Auf welche Körperbereiche können sich denn Rückenschmerzen Ihrer Erfahrung nach wirklich auswirken?

Sebastian Schumann

Ich würde sagen, dass sich Beschwerden im ganzen Körper ausstrahlen können und spürbar sein können. Das geht von Beine bis Fußbereich, bis Zehenbereich, von Schulter bis Finger-, Handbereich, Kopfweh bis in den Kiefer hinein, in den Augenbereich hinein, also das kann überall hin spürbar sein. Es kommt natürlich immer darauf an, was man für Beschwerden, was man für Probleme hat und vielleicht auch was für ein Krankheitsbild man hat. Was natürlich auch immer eine große Rolle spielt sind teilweise auch psychische Beschwerden, die natürlich im Körper sehr viel auslösen können.

Martin Hammerl

Weil die Menschen so darunter leiden, dass sie Rückenschmerzen haben im Körper?

Sebastian Schumann

Nicht nur das. Es ist ein Punkt, aber wie wir vorhin schon am Anfang besprochen haben, gibt es heutzutage die ganze Arbeitsbelastung und die ganzen Verspannungen. Irgendwann führt es einmal dahin, dass man verzweifelt. Ich sehe das im Alltag heute recht häufig, dass die Leute durch die Arbeit, durch die Verspannungen oft nicht richtig weiterwissen und dann haben wir natürlich das Problem. Derjenige grübelt jeden Tag – was kann ich tun, was kann ich machen, derjenige liest Medikamentenbeilagen – was hilft mir, was hilft mir nicht, was kann passieren, was nicht und ich glaube das spielt auch eine ganz große Rolle.



Prävention von Rückenbeschwerden (10:38)

Martin Hammerl

Dann werfen wir doch einen Blick darauf, was wir tun können, damit es nicht so weit kommt. Vielleicht wirklich einmal als Überschrift, was ist für Sie das Wichtigste zur Prävention von Rückenbeschwerden? Falls Sie einen Punkt haben, wo Sie sagen, der ist wichtiger als alle anderen.

Sebastian Schumann

Ein Wort – Bewegung.

Martin Hammerl

Das habe ich fast vermutet.

Sebastian Schumann

Es gehört mehr dazu. Auf jeden Fall mehr ausgleichende Bewegung. Egal welchem Job ich heute nachgehe, die ausgleichende Bewegung gegenüber dem Job ist ganz wichtig. Das Thema Ernährung spielt glaube ich auch eine ganz wichtige Rolle. Das sollte man unbedingt dazu nennen und man sollte sich natürlich seinen Arbeitsplatz so gestalten, dass es für einen passt.

Martin Hammerl

Bewegung – sprechen wir da von leichten Spaziergängen oder tatsächlich von Sport oder wie sieht das aus?

Sebastian Schumann

Ich würde mich schon mit leichten Spaziergängen zum Anfang zufriedengeben. Unter Bewegung zählt relativ viel. Ich habe oft im Alltag so viel Zeit. Ich nehme jetzt als kleines Beispiel einfach – ich stehe am Herd und koche eine Suppe und was mache ich in der Zeit, wo die

Suppe kocht? Ich habe Zeit und kann da kleine Dehnungsübungen reinbringen. Ich brauche mir das Thera-Band am Küchenkästchen nur festmachen und kann eine Übung machen. Bewegung, egal in welcher Form, ist für mich ganz wichtig. Das fängt, wie Sie gesagt haben, mit spazieren gehen an. Spazieren gehen ist schon ein Thema, wenn ich heute sage, dass ich 20 Minuten, 30 Minuten, 40 Minuten spazieren gehe, dann habe ich, wenn ich mich gut bewege, einen vernünftigen Bewegungsablauf, durch längere Spaziergänge. Wenn ich natürlich dementsprechend auch eine vernünftige Haltung habe, kann ich die Rückenmuskulatur auch ein bisschen mitlockern. Gezielter sind Sachen natürlich immer möglich, dass ich sage, ich kann Beschwerden vorbeugen, aber da sind wir schon wieder bei einem gezielteren Punkt.

Martin Hammerl

Gibt es irgendeine Hobbysportart, wo Sie aus Therapeutesicht sagen, dass das super für den Rücken ist, was vielleicht mehr Leute schon machen, aber vielleicht nicht so bekannt ist, dass das den Rücken kräftigt?

Sebastian Schumann

Ich glaube Nordic Walking ist natürlich eine Sportart, die sehr sinnvoll ist, weil sie für den Körper sehr viel Positives mitbringt. Das heißt, wenn ich richtige Bewegungen beim Nordic Walken mache, ist es auf Dauer lockernd für den Schulter- und Nackenbereich. Sie ist für die Gelenke schonender. Das heißt, ich habe gegenüber dem normalen Gehen circa 30 bis 40 Prozent weniger Gelenksbelastung und so ziemlich jeder kann eigentlich dieser Bewegung nachgehen. Jemand der Beschwerden im Ellenbogen, in der Hand hat, nicht richtig greifen kann, hat es dort natürlich wiederum



schwieriger, aber das wäre eine Bewegungsmöglichkeit, die recht gesund ist.

Martin Hammerl

Die Einstiegshürde ist relativ niedrig beim Nordic Walking?

Sebastian Schumann

Genau. Es sollte dort die Technik passen. Das ist wie bei jeder Bewegung auch. Es sollte richtig durchgeführt werden, damit es mir auch das bringt, was es bringen sollte. Falsch machen kann man, wie bei jeder Sportart, bei jeder Bewegung, schon einiges. Man kann natürlich auch seinem Körper irgendetwas nicht so gut tun lassen, aber wenn man es richtig durchführt, ist es eine gute Möglichkeit sich zu bewegen.

Martin Hammerl

Vielleicht auch umgekehrt, gibt es Sportarten, die ich mit Rückenbeschwerden eher vermeiden sollte?

Sebastian Schumann

Ja, ich würde sagen Kontaktsportarten, also Sportarten, wo ich ruckartige schnelle Bewegungen habe, die mir von einem Gegenspieler, von einem Mitspieler noch schwerer gemacht werden können, wäre natürlich zu meiden. Das wäre zum Beispiel Fußball, Eishockey oder Basketball.

Martin Hammerl

Wir haben vorher schon erwähnt, Stress als Faktor für die Rückengesundheit. Welche Rolle spielt denn ein gestresstes Leben jetzt wirklich bei diesem Thema?

Sebastian Schumann

Ein gestresstes Leben ist kein gesundes Leben. Wir wollen ein gesundes Leben haben und das heißt, wir brauchen unseren Ausgleich, wir brauchen unsere Bewegung, wir brauchen unsere gesunde Ernährung, wir brauchen eine Art abregieren, in welcher Form man das am liebsten macht oder gerne hat. Das ist natürlich jedem selber überlassen, aber ein gestresstes Leben ist natürlich kein gesundes Leben und da gehören gewisse Ausgleichsbewegungen natürlich dazu.

Rückenschmerzen genetisch bedingt (15:08)

Martin Hammerl

Wie sieht es mit den Faktoren „genetische Voraussetzungen“ aus für Rückenbeschwerden?

Sebastian Schumann

Genetisch ist natürlich ein Thema. Ich habe zum Beispiel auch kleine angeborene Wirbelsäulenerkrankung. Es ist nichts Schlimmes, aber es ist immer wieder ein Thema, das sich in Form von Rückenweh, ein, zwei, drei Mal im Jahr bemerkbar macht. Ich habe das relativ gut im Griff. Ich habe natürlich auch den Beruf dafür und ich kann mir selber gut helfen. Das ist natürlich ein Vorteil, denn ich weiß was zu tun ist, wenn ich ein Problem habe. Wenn ich eine genetisch angeborene Wirbelsäulenerkrankung habe, muss ich natürlich viel mehr tun als jemand der sowas nicht hat, aber auch der diese nicht hat sollte etwas tun. Das einzuteilen ist ganz schwierig.



Rückenbeschwerden bei Schwangeren (16:01)

Martin Hammerl

Spielt viel rein. Ein Punkt der auch oft in Zusammenhang mit Rückenbeschwerden erwähnt wird, Schwangerschaften. Was könnten denn schwangere Menschen beachten, wenn sie Rückenbeschwerden haben oder diese vermeiden wollen?

Sebastian Schumann

Es gibt natürlich für Schwangere gewisse Gymnastiken. Man hat die Möglichkeit eine Beckenbodengymnastik zu machen, einfach um vorzubereiten. Man kann Yoga machen, aber alles hat irgendwo seine Grenzen. Ich darf nicht zu viel Belastung haben, ich kann auf kleine Massagen zählen oder auf warme Bäder, auf etwas was entspannt, was gut tut. Ich glaube einfach, dass da sehr viel ist. Es gibt so viele unzählige Zeitschriften zu diesen Themen und jeder schlägt etwas Anderes vor. In erster Linie ist es glaube ich wie bei einer Erziehung vom Kind, denn da weiß eine Mutter oder ein Elternteil ungefähr selber was zu tun ist, weil man es selber auch irgendwo spürt und ich glaube man spürt, wenn man sagt okay, ich brauche eine Entspannung, ich brauche ein bisschen eine Kräftigung, man spürt das einfach. Man weiß wie man drauf ist und gerade bei schwangeren Frauen ist es wichtig, dass man es auch vorbeugt. Das ist ein ganz wichtiges Thema.

Martin Hammerl

Das man sich früh mit dem Thema beschäftigt in der Schwangerschaft?

Sebastian Schumann

Ja, die Vorbeugung ist vor allem auch wichtig, weil das Kind ist irgendwann einmal da und die Rückenbeschwerden sind vielleicht nicht weg. Von daher ist es ganz wichtig.

Richtig sitzen (17:35)

Martin Hammerl

In einer der vorherigen Folgen von unserem Podcast ist ein Satz gefallen: „Das Sitzen ist das neue Rauchen“, weil es so dermaßen ungesund ist, wenn man es falsch macht noch dazu. Stimmen Sie dieser Aussage als Physiotherapeut zu?

Sebastian Schumann

Ja, natürlich. Zum Sitzen ist der menschliche Körper eigentlich nicht gemacht. Wenn man jetzt in der Evolution ein bisschen zurückgeht, ist der Körper dazu gemacht, dass man sich fortbewegt, dass man maximal vielleicht einmal liegt und dass man hockt, wartet, aber sitzen an sich ist nicht unbedingt die Bewegung für die wir Menschen gemacht sind oder die Position für die wir Menschen gemacht sind.

Martin Hammerl

Was muss ich denn beachten beim Sitzen, wenn ich vielleicht einen Job habe in dem ich viel sitze? Wie sitze ich richtig und wie gleiche ich das vielleicht auch wieder aus, wenn ich viel sitzen muss?

Sebastian Schumann

Es gibt ein paar gewisse Regeln fürs richtige Sitzen. Die meisten Firmen haben heutzutage Arbeitsmediziner, die solche Sachen schon auch überprüfen und einstellen. Das heißt, man soll keine zu starre Sitzhaltung in der Arbeit haben, man sollte schon vernünftig sitzen,



aber auch nicht zu angespannt und auch nicht zu locker. Das heißt man sollte Arme im rechten oder unter dem rechten Winkel auf den Tisch aufsetzen können, man sollte die Beine ungefähr im rechten Winkel oder ein bisschen vorderhalb haben können, man sollte sich optimaler Weise der Wirbelsäule entsprechend, die im optimalen Fall normal S-förmig ist, anlegen können. Das heißt, es sollte eine Stütze für den Lendenwirbelsäulenbereich geben, aber es gibt eine Regel, es gibt einen guten Tipp. Es gibt eine Regel die heißt, 40-15-5. Das bedeutet 40 Minuten sitzen, 15 Minuten stehen und fünf Minuten Bewegung, fünf Minuten gehen und heutzutage geht es auch in die Richtung, dass viele Firmen, ich nehme jetzt zum Beispiel Marketingfirmen her, die nicht mehr unbedingt mit normalen Sitzplätzen arbeiten, sondern einfach schon mit Stehsitzplätzen. Das heißt, man kann den Arbeitstisch in der Höhe verändern. Ich kann meinen Stuhl in der Höhe verändern. Das heißt, ich habe ein dynamisches Sitzen und dynamisches Sitzen bedeutet einfach, wenn ich merke, dass die Schultern nach vorne ziehen, dass ich mir die Schultern nach hinten ziehe, dass ich aufrecht sitzen kann, dass ich die Brust ein bisschen hinauschiebe, dass ich auch die Schultern kreise, dass ich den Kopf einmal bewege. Solche Sachen gehören natürlich zum Alltag dazu. Ich nehme jeden Bürojob her, ich habe sicher überall eine Minute oder zwei Minuten, wenn ich keine Kunden habe oder wenn der Computer kurz auf mich wartet, wo ich einfach Kleinigkeiten machen kann, die mir sehr viel bringen können.

Richtig liegen (20:34)

Martin Hammerl

Noch die Extremform vom Sitzen, nämlich das Liegen beim Schlafen. Gibt es da ein richtig

und falsch, wenn ich auf meine Rückengesundheit achten möchte?

Sebastian Schumann

Ich antworte jetzt mit meiner ganz persönlichen Meinung. Es gibt sicher ein richtig und falsch. Heutzutage liegen viele Leute auf der Seite, am Bauch und weniger am Rücken. Viele Leute verbinden Rückenlage immer gleich mit schnarchen. Das ist auch immer ein Thema. Es ist einfach alles ungewohnt, aber ich persönlich habe auch selber die Erfahrung gemacht. Ich habe auch eine Zeit lang dafür gebraucht, aber die Rückenlage ohne Kissen, ohne Polster ist sehr interessant, aber passt nicht für jeden, das muss man natürlich dazu sagen. Es kommt darauf an, was ich für Beschwerden, was für Krankheitsbilder ich habe, aber prinzipiell ist es so, dass ich dadurch ganz einfach gesagt über die Nacht ausliegen kann. Dadurch dass ich mich nicht zusammenrolle, dass ich mich nicht einrolle, dass ich nicht einen Arm unter den Bauch und dann über den Kopf gebe, habe ich den Vorteil, dass ich ausliege. Die Muskulatur kann sich nicht zu stark verkürzen. Ich stehe auf und bin eigentlich gleich einmal mobil. Wenn ich heute sage, ich liege auf der Seite, die Hand darunter, dann beschreiben die Leute ein schlafendes Gefühl im Arm, ein Kribbelgefühl, Schulterschmerzen, Kopfweh, weil der Kopf über die Seite überstreckt. Es ist ein Thema, was sehr groß ist, aber ich glaube heutzutage profitiert die Industrie der Matratzen und Kissen und Pölster sehr davon. Leute die Beschwerden im Schulter-, Nackenbereich haben, sollten schon darauf achten, dass sie sich vielleicht einen kleinen Polster unter den Nacken legen, dass es ein bisschen aufrechter ist, aber nie dieses Stopfen was man so kennt. Mein Tipp, wenn ich einen halbwegs gesunden Rücken habe und keine zu starken Beschwerden in



der Halswirbelsäule, ist es sicher ganz interessant am Rücken ohne Polster zu liegen. Der Kopf kann sich dementsprechend auch anpassen, aber es ist eine Umstellung und die dauert Wochen. Ich liege nicht unbedingt gut am Anfang und ich liege auch nicht unbedingt ruhig.

Martin Hammerl

Ohne Kissen ist es für viele wahrscheinlich schwierig vorstellbar.

Sebastian Schumann

Sehr schwierig, aber dementsprechend gibt es heutzutage Kissen mit Gelfüllung mit Memorypositionen, die das Ganze schon positiv beeinflussen können. Aber es gibt auch sehr viel Blödsinn, wo die Leute sehr viel ausgeben und die Sachen nachher im Kasten, im Schrank liegen und nicht benutzt werden und da wäre vielleicht die Info von einem Fachmann oft sinnvoller als einfach irgendetwas zu kaufen. Daher unbedingt gut beraten lassen.

Heben von schweren Gegenständen (23:27)

Martin Hammerl

Ein Punkt auch bei der Prävention von Rückenbeschwerden ist das Heben von schweren Gegenständen. Ich glaube die meisten von uns haben ungefähr im Kopf, wie es richtig geht, aber vielleicht noch einmal vom Fachmann die Anleitung.

Sebastian Schumann

Wenn es geht – meiden. Als Position, wenn man es so beschreibt, sagt man, dass man in die Hocke geht, die Beine spreizt und aus der Mitte heraus, aus dem ganzen Körper die Last nach oben aufhebt und dann die Last versucht

nah am Körper zu tragen, damit ich den Körperschwerpunkt so gut wie möglich in der Mitte halte. Ein großer Fehler, den natürlich die Leute heute machen ist, dass sie sich nach unten bücken und wenn ich mich runter bücke und meine Beine sind dabei gestreckt oder vielleicht nur minimal gebeugt, wobei die minimale Beugung schon deutlich besser ist als gestreckt, dann habe ich einfach einen Körperschwerpunkt, der sich auf der Lendenwirbelsäule verteilt und der ist dann zu 100 Prozent nur dort und wenn ich die Last dann aufhebe, dann hebe ich sie mit dem Körperschwerpunkt auf der Lendenwirbelsäule nach oben und das ist ein Thema, was ich natürlich bestenfalls meiden sollte.

Behandlung von Rückenschmerzen (24:51)

Martin Hammerl

Welche Möglichkeiten der Behandlung von Rückenbeschwerden gibt es jetzt wirklich im blöden Fall, wenn jetzt wirklich etwas passiert ist? Was mache ich als erstes?

Sebastian Schumann

Es kommt darauf an was passiert ist. Im ganz akuten Fall muss man natürlich sehr vorsichtig sein. Wenn ich jetzt von dem genannten Hensenschuss ausgehe, über den wir vorher gesprochen haben, dann ist es immer abzuschätzen wie stark ist er, was kann ich oder was kann ich nicht, wo geht mir ein Schmerz hin oder wo nicht, und dementsprechend kann man das natürlich mit einer gewissen Entspannung sehr gut machen. Das heißt, Wärmerapie ist normalerweise, wenn ich nicht irgendwo eine Entzündung in den Bereichen habe, gut möglich. Lagerungspositionen sind auch ein Thema. Es gibt kleine Hilfsmittel, die



man sich im Alltag anschaffen kann, sogenannte Akupressurmatten zum Beispiel, die 20 Euro kosten. Wenn ich heute Medikamente, Sportgeräte hernehme, dann sind wir preislich in einer anderen Gegend. Ich kann mir mit solchen Sachen natürlich helfen. Wenn ich akutes Rückenweh habe, dann gehe ich her und nehme eine Stufenlagerung. Das heißt, ich lege mich auf einen Teppichboden, es sollte kein unbedingter Holz- oder Fliesenboden sein, aber vielleicht mit einer Matte darunter, dass ich eine Spur weicher liege, stelle mir einen Stuhl her, dass ich ungefähr gebeugt im rechten Winkel mit den Beinen draufliegen kann und somit entlastet die Wirbelsäule. Das heißt, ich nehme mir einmal den Druck dort weg, ich entlaste und ich entspanne in dem Bereich mehr. Optimaler ist es natürlich, wenn ich noch Wärme darunter habe oder wenn ich mir die genannte Akupressurmatte darunterlege, um die Muskulatur besser zu durchbluten. Dann ist meistens dieses grobe Schmerzgefühl eigentlich schon einmal geringer, aber wie gesagt, es kommt darauf an, wie akut oder wie intensiv eine Schmerzproblematik ist und das ist natürlich in jedem Fall oft anders zu bewerten und das sieht man einfach im heutigen Therapieablauf oder wenn ich jetzt auf meinen Alltag gehe, dass Beschwerden jeden Tag anders gefühlt werden, dass Beschwerden jeden Tag anders stark sind und von daher muss man natürlich immer spezifischer auf die Sachen eingehen. Man kann es allgemein oft schwer sagen, aber entlastende Dinge helfen normalerweise immer.

Berufsalltag eines Physiotherapeuten (27:22)

Martin Hammerl

Sie haben jetzt schon Ihren Alltag hier in Bad St. Leonhard angesprochen. Wie therapieren

Sie denn Rückenbeschwerden hier speziell? Wie sieht Ihr Alltag aus als Therapeut?

Sebastian Schumann

Ich fange einmal von der Patientenseite an. Ein Patient hat bei uns durch die Gesundheitsvorsorge aktiv natürlich gewisse Möglichkeiten. Spezifisches Eingehen im Kurbereich ist vielleicht nicht optimal bzw. ist nicht der Sinn der Kur an sich, so wie es bei uns der Fall ist. Wir haben Einzeltherapien mit denen wir natürlich gezielt auf Probleme des Patienten eingehen können. Es gibt Massagen, es gibt Elektrotherapie, es gibt bei uns Bäder, Packungen, also alles auch Sachen, die natürlich auch entspannend und lockernd sind. In erster Linie muss man die Rückenbeschwerden wieder abklären. Das machen natürlich in erster Linie unsere Kurärzte im Haus und dann geht es in weiterer Folge an uns Therapeuten und wenn jemand jetzt mit akuten Beschwerden bei uns ist, was natürlich nicht optimal für eine Kur wäre, was aber natürlich auch während eines Kurverlaufes auftreten kann durch plötzliche Bewegungen, die vielleicht nicht so eingeplant waren, dann haben wir die Möglichkeit, dass wir sagen, okay eventuell eine warme Packung, die wir nutzen können zur Lockerung, Packungen mit Stufenlagerungen oder eventuell Bäder. Das kommt aber auch wieder drauf an was er jetzt genau hat. Es geht nicht bei jedem Patienten. Wir haben verschiedene Elektrotherapien, die die Muskulatur in die Tiefe lockern. Es gibt Massagen, wobei man natürlich auch immer abschätzen muss, was ist dort richtig und was ist gut für den Patienten und unsere Einzeltherapien, wo man mit manuellen Therapien, mit passiven Bewegungsübungen, mit aktiven Bewegungsübungen viel Einfluss auf Patienten nehmen können und auf seine Beschwerden.



Martin Hammerl

Das heißt Sie kümmern sich in Ihrem beruflichen Alltag hauptsächlich um Einzeltherapien?

Sebastian Schumann

Ich als Physiotherapeut kann in einem Kurbereich je nach Ausbildung eigentlich alles machen. Das ist natürlich für mich von Vorteil. Ich kann viel mehr und intensiver auf den Patienten eingehen als vielleicht ein Masseur das kann oder darf. Vielleicht kann er es auch, aber er darf es nicht und hier in Bad St. Leonhard hat man natürlich als Physiotherapeut viele Einzeltherapien, was die Patienten auch sehr gerne haben, weil ich mir wirklich Zeit für ihn nehmen kann und für seine Beschwerden und es geht auch immer mehr in die Richtung, und das ist auch eine positive Richtung, dass man einen Mix von der Therapie in der Physiotherapie hat. Das heißt, man behandelt schon irgendwo manuell, der Patient kommt zu mir und hat zum Beispiel eine schlecht bewegliche Schulter aus welchem Grund auch immer, ich schaue mir die Schulter an, ich mache kleine Tests damit ich weiß, wo das Problem ist, bewege die Schulter vielleicht passiv oder aktiv mit dem Patienten und dann kann ich schon darauf eingehen, dann kann ich ihn manuell behandeln, um die Faszien, also das Bindegewebe, die Muskelhülle zu lockern und alleine durch so eine Lockerungstherapie der Faszien ist mein Bewegungsmuster oft zu 90 Prozent schon besser. Was vom Gelenk nachher noch ausgeht ist ein anderes Thema, aber rein von der muskulären Bewegung, vom Sehnenapparat, vom Bänderapparat oder vom Bandapparat kann man natürlich schon sehr viel in den Einzeltherapien verbessern.

Faszienrollen (31:27)

Martin Hammerl

Warum denken Sie, dass das wichtig ist, dass sich vielleicht mehr Leute damit beschäftigen?

Sebastian Schumann

Wie gesagt, Faszien bzw. das Bindegewebe oder die Muskelhülle ist bei den meisten extrem verklebt. Man redet von Verklebungen und man muss sich vorstellen, dass die Faszien den ganzen Körper wie ein Spinnennetz umgeben, sowohl von außen als auch von innen. Die sind überall. Wenn ich sie nicht hätte, dann würde ich ineinander zusammenfallen und diese Strukturen sind bei den meisten einfach nicht gut. Die sind verklebt und dadurch sind Bewegungsmuster einfach eingeschränkt und wir haben Gott sei Dank Hilfsmittel momentan, die dort sehr viel bringen in Eigenregie. Die sogenannten Faszienrollen gibt es in verschiedensten Ausführungen, als Rolle, als Kugel, als Doppelball und mit denen kann ich mir viele Verbesserungen oder Erleichterungen verschaffen kann.

Martin Hammerl

Ich kenne den Begriff Faszien vor allem von Kollegen aus dem Sport, die dann immer ein schmerzverzerrtes Gesicht dabei machen, wenn sie darüber reden. Woher kommt denn das?

Sebastian Schumann

Im Sport ist es natürlich jetzt seit ein, zwei, drei Jahren auch ein ganz großes Thema. Man sieht die Fußballer mit Faszienrollen trainieren und auch teilweise die Leichtathleten. Es ist kein angenehmes Thema. Wer schon einmal wirklich richtig massieren war und es gibt auch die sogenannten Bindegewebsmassagen, der weiß wovon man da redet. Eine Faszienrolle



ist eigentlich eine ganz leichte Rolle, die mir aber nicht wirklich nachgibt. Das heißt, die Faszienrolle bewegt sich vielleicht zwei, drei Millimeter nach innen mit, aber sonst eigentlich nicht, weil ich möchte die Verklebungen lösen und dazu brauche ich eigentlich einen festeren Gegenstand und den kann ich je nach Körperteil, je nach Körperregion auch auswählen. Für die großen Muskeln, Beinmuskulatur, Gesäß, teilweise auch Wirbelsäule, wenn ich nicht zu viele Beschwerden oder Probleme oder Haltungsprobleme habe, kann ich mit einer großen Faszienrolle arbeiten. Große Muskelgruppen lassen sich dort gut ausrollen. Wenn es punktueller geht, hier geht es um Schulter- und Nackenverspannungen, dann kann man mit einer Kugel arbeiten. Nicht unbedingt auf Bewegung, wenn man das nicht möchte, sondern man kann es auch auf Druck nehmen, dass man sagt, man hat so eine Art Triggerpunkt-, eine Schmerzpunktbehandlung. Karapaltunnelprobleme, Handgelenksproblem, ich kann nicht greifen, ich kann nicht fassen, auch dort kann man sehr gut Abhilfe mit einer kleinen Faszienrolle haben, dass sich die Verklebungen dort lösen, dass ich mich wieder besser bewegen kann, vielleicht auch wieder irgendwo zu mehr Kraft komme und im Alltag spürt man das immer wieder. Man glaubt das oft nicht, denn man sieht die kleine Plastikku-gel und denkt sich was das bringen soll und dann kostet die vielleicht nur zehn Euro und das kann ja nichts bringen, aber es ist genau andersrum der Fall. Sie bringen bei richtiger Anwendung extrem viel und man kann sich nicht wirklich verletzen. Man muss sich schon ganz ungut anstellen um sich zu verletzen, aber im Prinzip geht es in die erste Bindege-websschicht ein, in die erste Muskelschicht und hauptsächlich ist eine Lockerung zu erzielen.

Rückenschmerzen vorbeugen durch Bewegung (34:42)

Martin Hammerl

Wir kommen immer wieder auf die Bewegung zurück. Wirklich einmal grob geschätzt, jetzt wo wir langsam zum Ende kommen, was denken Sie, wie viel Prozent von Rückenbeschwerden könnten vermieden werden, wenn sich die Leute mehr bewegen würden?

Sebastian Schumann

Das ist eine gute Frage. Auf jeden Fall viel. Prozentual von 100 Leuten wahrscheinlich 80.

Martin Hammerl

Doch so viel?

Sebastian Schumann

Ich glaube schon. Gerade beim Thema Fas-zien, Dehnungen, Beweglichkeit, man sieht es im Alltag immer wieder, wenn man schon dort Kleinigkeiten verändert, passieren große Dinge. Ich glaube das ist ein Thema, was wir von Anfang an jetzt eigentlich schon bespre-chen. Die Bewegung geht ab, die Muskulatur, das Bindegewebe verfestigt sich, die Sehnen werden kürzer, um das ganz einfach zu sagen und wenn ich dieses Bewegungsschema wie-der ändern kann und langfristig ändern möchte, dann werde ich das sicher schaffen.

Martin Hammerl

Dann beenden wir diese Folge doch mit einem praktischen Tipp, vielleicht für alle die uns zu-hören und in ihrem Alltag viel sitzen und wenig zu Bewegung kommen. Was ist denn Ihre schnelle Lieblingsübung für einen gesunden Rücken, was wir vielleicht jederzeit auch in den Alltag einflechten können?



Sebastian Schumann

Angefangen mit kleinen Bewegungsübungen oder Dehnungsübungen. Was man immer machen kann ist, dass man sich am Rücken herlegt, die Beine anstellt, versucht die Schienbeine zu umfassen und die Beine zum Körper anzuziehen, also dass man die Knie Richtung Brust oder Bauch heranzieht und einfach dann wirklich versucht mit dem Rücken, mit dem Kopf liegen zu bleiben, sodass ich eigentlich eine Entlastung und eine Dehnung im unteren Rückenbereich spüre. Können die meisten machen, ist entlastend und ist ganz guttuend. Was ich meinen Patienten immer empfehle ist, einfach nach dem Aufstehen kurze Streckbewegungen, kurze Bewegungsübungen der Schultern, der Arme, der Beine zu machen, damit man ein bisschen aktiver vor dem richtigen Aufstehen oder vor dem außer Haus gehen ist. Ich würde jetzt gar nichts genaues sagen zu den Leuten, ich würde jetzt nicht sagen, das muss man machen oder das hilft, dafür gibt es viel zu viele Übungen, hunderte, tausende, die man machen kann. Man merkt, wo habe ich ein Defizit, wo geht es mir nicht gut, aber mit allgemeinen Bewegungsübungen, dass was man eigentlich überall hört und überall liest, damit kann man sich eigentlich selber schon helfen.

Martin Hammerl

Es kommt auf die Bewegung an hören wir heute immer wieder. Vielen Dank an Physiotherapeut Sebastian Schumann für das spannende Gespräch zum Thema Rückengesundheit.

Sebastian Schumann

Danke!