

## Kapitel 6

# Lexikon der Behandlungsmethoden

Hierin finden Sie verständliche Beschreibungen der wichtigsten Behandlungsmethoden, die von Ärzten möglicherweise empfohlen werden, sowie Informationen über die gängigsten ergänzenden Therapieformen. Es werden die Grundlagen und Risiken der Behandlungsmethoden erläutert – von der Physiotherapie bis zu Chiropraktik und Massage und von medikamentöser Behandlung bis zu Akupunktur und operativen Eingriffen an der Wirbelsäule.

# Die richtige Behandlung für Sie

Jedes Rückenproblem ist so individuell wie der, den es betrifft. Daher gibt es in den meisten Fällen nicht die eine richtige Behandlung, die für jeden gleich gut ist. Dieses Kapitel stellt als Entscheidungshilfe verschiedene Behandlungsmethoden vor, damit Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten die geeignete auswählen können. Zunächst einige allgemeine Tipps.

**Seien Sie ein aufgeklärter Patient** Abgesehen von der Ausnahme eines schweren Unfalls, bei dem vermutlich ein Notarzt die Entscheidungen trifft, können Sie bei der Wahl einer Behandlungsmethode ja mitreden. Studien haben belegt, dass ein Mitspracherecht bei Entscheidungen zur eigenen Gesundheit die Heilungschancen fördert.

Dabei kommt es auf Art und Schwere der Symptome an, auf das Alter, den allgemeinen Gesundheitszustand und nicht zuletzt die persönlichen Vorlieben. Die Botschaft lautet jedoch: Egal, was für ein Rückenproblem Sie haben, machen Sie sich selbst schlau darüber, damit Sie mit Ihrem Arzt zusammen die für Sie geeignete Behandlungsmethode auswählen können. Wenn Sie sich damit überfordert fühlen, bitten Sie einen Angehörigen oder guten Freund um Hilfe.

**Stellen Sie Fragen** Für das Gespräch mit Ihrem Arzt über Behandlungsmethoden sollten Sie im Vorfeld Ihre Fragen notieren und mit in die Praxis nehmen. Eventuell nehmen Sie auch einen Freund oder Angehörigen mit – zur moralischen Unterstützung und um ein weiteres Paar Ohren dabeizuhaben. Fragen an Ihren Arzt könnten sein:

- Wie lautet die genaue Bezeichnung meiner Erkrankung?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

- Wie gut sind deren Erfolgsaussichten?
- Welche möglichen Nebenwirkungen oder Risiken gibt es?
- Ab wann kann ich mit einer Besserung rechnen?
- Was kann ich selbst tun, um mir zu helfen?

**Denken Sie mit** In vielen Fällen wird der Arzt eine klare Vorstellung davon haben, welche Behandlungsmethode für Sie am besten ist. Um auch selbst von dieser Wahl überzeugt zu sein, müssen Sie die Vor- und Nachteile der Behandlungsmöglichkeiten durchdenken, vor allem mögliche Nebenwirkungen. Bei einer Operation gilt es, den Nutzen und die Risiken abzuwägen – und: Eine zweite Meinung einzuholen ist immer sinnvoll.

**Bitten Sie um eine Empfehlung** In den meisten Fällen wird der Arzt Sie an einen Spezialisten überweisen, etwa einen Wirbelsäulenchirurgen. Wenn Sie jedoch glauben, eine weitere Meinung könnte hilfreich sein, zögern Sie nicht, sich einen weiteren Spezialisten empfehlen zu lassen. Wenn Sie der Meinung sind, ergänzende Therapien könnten Ihnen helfen, fragen Sie Ihren Arzt auch danach.

**GEMEINSAM ENTSCHEIDEN**  
Sie und Ihre Ärzte sind Partner bei der Suche nach der für Sie geeigneten Behandlungsmethode. All Ihre Fragen sollten daher gestellt – und beantwortet – werden.



# Was könnte helfen?

Hier finden Sie Beschreibungen der wichtigsten Behandlungsmethoden. Die Tabelle unten gibt Ihnen einen groben Überblick darüber, was jeweils helfen könnte. Ihre Behandlung ist jedoch von verschiedenen Faktoren abhängig – hören Sie daher auf den Rat Ihres Arztes, der Sie und Ihre Bedürfnisse kennt.



## LEGENDE

- Gängige Hauptbehandlungsmethode
- Mögliche ergänzende Behandlungsmethode oder Therapie
- Behandlungsmethode oder Therapie, die zusätzlich helfen oder Symptome lindern kann

ART DER BESCHWERDEN ▼	BEHANDLUNG/THERAPIE ►	Physio- therapie	Osteopathie	Chiropraktik	Massage- therapie	
Fehlhaltungen		●●●			●●	
Wirbelsäulenverkrümmungen		●●	●●	●●	●●	
Arthrose		●●●			●●	
Rheumatoide Arthritis		●●			●●	
Morbus Bechterew		●●●				
Osteoporose		●●●				
Verletzungen des Weichgewebes (Hals und oberer Rücken)		●●●	●●●	●●	●●●	
Nervenzwurzelbeschwerden (Hals und Rücken)		●●●	●●	●●		
Thoracic-Outlet-Syndrom		●●●	●●	●●		
Muskelverletzungen und Entzündungen im Schulterbereich		●●●	●●	●●	●●	
Bänderdehnungen und -risse		●●●	●●	●●	●●●	
Rehabilitation von Verletzungen (incl. Knochenbrüche)		●●●	●●	●●		
Weichteilverletzungen (mittlerer und unterer Rücken)		●●●	●●●	●●●	●●●	
Bandscheibenverschleiß		●●●	●●	●●		
Spinalstenose		●●●				
Ischialgie		●●●	●●	●●		
ISG-Beschwerden		●●●	●●●	●●●	●	
Piriformis-Syndrom		●●●	●●●	●●	●	
Schwangerschaft		●●●	●●●		●	



	Alexander-Technik	Pilates	Yoga	Akupunktur	Shiatsu	TENS	Medikamentöse Behandlung	Operation
	●●●	●●●	●●●					
	●●	●	●					●●●
			●●	●●			●●●	●●
				●		●	●●●	●●
	●	●●	●●				●●●	●●
		●●	●●				●●●	
	●●	●	●	●	●	●	●●●	
				●	●	●	●●●	●
	●●					●	●●●	
		●	●	●	●	●	●●●	
				●	●	●	●●●	●
						●	●●●	●●●
	●●●	●●	●●	●●	●	●●	●●●	
						●	●●●	●●
							●●●	●●●
				●	●	●	●●●	●●
	●●	●●	●●	●		●●	●●●	
		●	●	●	●	●	●●	
	●●	●●	●●	●	●		●	

# Physiotherapie

Physiotherapie (PT) ist oft der Eckpfeiler der Behandlung verschiedener Rückenprobleme, die Schmerzen verursachen und die Beweglichkeit einschränken. Sie wird von Physiotherapeuten durchgeführt und behandelt jegliche körperliche Funktionsstörung oder Verletzung. Inhalt sind individuelle physiotherapeutische Übungen und andere Techniken.

**Das können Sie erwarten** Physiotherapeuten arbeiten in vielen Einrichtungen wie in Kliniken, Schulen, Firmen und Sportzentren. Sie können sich selbst einen Physiotherapeuten suchen oder sich von Ihrer Krankenkasse Adressen geben lassen.

Der Physiotherapeut wird Ihre Krankengeschichte sowie die Ergebnisse medizinischer Untersuchungen und den Arztbericht betrachten. Darauf folgt eine gründliche körperliche Untersuchung, bei der Sie möglicherweise auch zu bestimmten Bewegungen aufgefordert werden. Nach der Diagnose

erstellt der Physiotherapeut einen individuellen Behandlungsplan. Bei Physiotherapeuten, die auf die Behandlung von Rückenbeschwerden spezialisiert sind, umfasst dieser in der Regel Übungen, Haltungsschulungen (siehe S. 148) und allgemeine Ratschläge zu rückenschonendem Verhalten, z. B. beim Heben (siehe S. 152) oder durch Entspannungstechniken (siehe S. 162).

Anamnese und erste Behandlung dauern normalerweise eine Stunde, Folgesitzungen wohl 45 Minuten. Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können. Die meisten Praxen bemühen sich darum, dass Sie stets vom selben Therapeuten behandelt werden.

## Die Umstände einer Behandlung »

Wird eine Physiotherapiebehandlung nicht von einem Arzt verschrieben, können Sie dennoch einen Physiotherapeuten aufsuchen und sich behandeln lassen, dann in Absprache mit diesem Therapeuten. In diesem Fall müssen Sie die Behandlung aber selbst, also privat bezahlen.

Ein Arzt wird kaum eine bestimmte Physiotherapiepraxis empfehlen, um nicht in die Freiheit von Patienten bei der Therapeutenwahl einzugreifen. Ist die Therapie von einem Arzt verschrieben, dann übernehmen Krankenkassen die Kosten außer einem gewissen Selbstbeteiligungsbetrag, sofern der gewählte Therapeut bei der jeweiligen Kasse zugelassen ist.

Über Ihre Krankenkasse oder eigene Suche im Internet finden Sie entsprechende Adressen und Ansprechpartner.

**Wirkungsweise** Ein wichtiger Teil physiotherapeutischer Behandlung ist eine ausführliche Erläuterung der Beschwerden, des Behandlungsplans und der Wirkungsweise der Therapie. Zum Behandlungsplan können diese Maßnahmen gehören:

**Übungen** Die Physiotherapie kennt drei Hauptgruppen von Übungen: aktive, passive und isometrische. Aktive Übungen – diese führen Sie selbst, also „aktiv“ durch – werden am häufigsten angewendet, v. a. bei Rückenproblemen. Sie lernen abgestufte Übungen, die Sie zunächst mit dem Therapeuten und dann regelmäßig allein zu Hause durchführen.



Bei passiven Übungen bewegt der Therapeut Ihre Gelenke, soweit der Bewegungsspielraum es erlaubt. Ziel ist, Schwellungen zu reduzieren, Verspannungen zu lockern und Beweglichkeit zu fördern.

Isometrische Übungen – das betroffene Gelenk bleibt unbewegt – werden angewendet, wenn Bewegung Schmerzen oder Muskelkrämpfe auslöst, oder um die Muskelkraft zu erhalten. Das funktioniert so, dass Sie – angeleitet – den entsprechenden Muskel anspannen, ohne eine Bewegung auszuführen, die Spannung halten und dann wieder lockern.

Auch die „McKenzie-Methode“ wird angewendet. Robin McKenzie arbeitete in den 1960er-Jahren als Physiotherapeut in Neuseeland. Er stellte fest, dass sich Schmerz aus den oberen Gliedmaßen oder Beinen bei Dehnung der Wirbelsäule oft in den HWS- oder LWS-Bereich „zurückzieht“. McKenzie-Übungen zielen daher auf die Dehnung der Wirbelsäule und die „Schmerzzentralisation“ ab (Beispiel siehe S. 138). Ein Vorteil dieser Methode ist, dass Sie mithilfe des Übungsprogramms von Ihrem Physiotherapeuten Ihr Rückenproblem selbst behandeln und ansonsten ein normales Leben führen können. Die Methode ist aber ungeeignet, wenn der Schmerz sich nicht „zentralisiert“ oder Sie unter Spinalstenose (siehe S. 116) oder Arthrose (siehe S. 58) leiden.

**Mobilisierungen und Manuelle Therapie** Bei Mobilisierungen wird durch den Physiotherapeuten wiederholt sanfter Druck ausgeübt, um den vollen Bewegungsspielraum wiederherzustellen, Gelenke und Muskelkrämpfe zu lockern. Zur Manuellen Therapie gehören kräftigere Bewegungen zum „Einrenken“ der Wirbelsäule; hier zwei Beispiele für Konzepte der Manuellen Therapie:

■ **Maitland-Konzept** Geoffrey Maitland, ein australischer Physiotherapeut, entwickelte ein weltweit angewendetes Konzept passiver Mobilisationen



(der Patient agiert nicht). Sanfte Mobilisationen der Gelenke sollen den vollen Bewegungsspielraum wiederherstellen. Die Technik wird an echten und unechten Gelenken (siehe S. 17) angewendet. Maitland betonte, dass jeder Patient vor der Behandlung sorgfältig und gründlich untersucht werden und die Behandlung durch kontinuierliche „Wiederbe-

**BEFUNDAUFNAHME**  
Zu Beginn der Physiotherapie wird der Bewegungsspielraum überprüft, um ein passendes Therapieprogramm zu erstellen.

## Ab zur Arbeit! »

Physiotherapeuten legen Wert auf Rehabilitation und darauf, dass der Patient bald wieder arbeiten kann. Manchmal arbeiten sie mit Betriebsärzten zusammen, um einen detaillierten Rehabilitationsplan zu empfehlen. Sehen Sie darauf, dass er Übungen umfasst und andere in Ihrem speziellen Fall als sinnvoll erachtete Maßnahmen.

fundaufnahme“ durch den Physiotherapeuten individuell angepasst werden müsse.

### ■ Mulligan-Konzept

Brian Mulligan, ein neuseeländischer Physiotherapeut, baute auf Maitlands Mobilisationen auf und entwickelte für die Facettengelenke (siehe S. 16) der Wirbelsäule sein Konzept der

SNAGs (sustained natural apophyseal glides/natürliches, gehaltenes Facettengelenkgleiten). SNAGs sind gleitende Mobilisationen eines Gelenks durch den Physiotherapeuten bei gleichzeitiger „aktiver“ Bewegung durch den Patienten. Nach einigen Wiederholungen führen Sie die Bewegung dann allein durch, damit sich zeigt, ob sich Ihr schmerzfreier Bewegungsspielraum vergrößert hat.

**Kälte** Eisbeutel sind oft das Erste, das der Physiotherapeut anwendet. Das lindert lokale Entzündungen, Schwellungen, Prellungen und Schmerzen.

**Wärme** Wärme hilft, Schmerzen, Muskelverspannungen und Steifheit zu lindern sowie die Durchblutung der Rückenpartien anzuregen. In der PT gibt es verschiedene Möglichkeiten der Wärmeanwendung: Wärmelampen, Wärmekompressen, Wärmesalben und -sprays wärmen das oberflächliche Gewebe, lockern damit Muskelverspannungen; Kurzwellen- und Mikrowellentherapie mit Diathermiegeräten eignen sich dafür, tiefere Gewebsschichten elektromagnetisch zu erwärmen; ein wissenschaftlicher Nachweis hierfür steht allerdings noch aus.

**Ultraschall** Ein Ultraschallgerät sendet Hochfrequenz-Schallwellen aus, die das menschliche Ohr nicht wahrnimmt. Die Wellen dringen – vollkommen schmerzfrei – durch die Haut und sollen die mit vielen Rückenproblemen verbundene lokale Entzündung bekämpfen, verspannte, verkrampfte Muskeln lockern und somit Schmerzen lindern.

**Aquatherapie** Die Aquatherapie besteht aus Übungen in warmem Wasser unter Aufsicht eines Physiotherapeuten. Das Wasser gibt dem Körper Auftrieb und minimiert so den Druck auf die Gelenke. Dies ist besonders bei Problemen im unteren Rücken hilfreich, da hier Übungen möglich werden, die im Trockenen zu schmerzhaft wären.

## Ab auf die Streckbank? »

Die Strecktherapie wird schon seit Jahrhunderten angewendet, um Nacken- und Rückenschmerzen zu lindern, und war besonders bei den Römern beliebt. Dabei wird die Wirbelsäule auseinandergezogen – ähnlich wie auf der Streckbank, dem mittelalterlichen Foltergerät, natürlich sanfter und mit dem Ziel der Heilung (moderne „Streckbänke“ sind Hightechgeräte). Die Technik wird auch spinale Dekompressionstherapie genannt und v. a. von Chiropraktikern (siehe S. 184) angewendet.

Die Therapie dehnt die Wirbelsäule längs, um Druck von Wirbelgelenken, Bandscheiben, Nerven und dem Weichgewebe zu nehmen.

Ob nun Strecktherapie oder spinale Dekompression, die Methode ist nicht für jeden geeignet: Bei Patienten mit Osteoporose, Tumoren, Infektionen, Gefäß- oder Herzproblemen und Zwerchfell- oder Leistenbruch u. Ä. sollte sie nicht angewendet werden.





### **BADEN GEHEN**

Oft geht der Physiotherapeut mit dem Patienten ins Wasser, um ihn effektiver anzuleiten und besser korrigieren zu können.

Einer der Vorteile der Aquatherapie ist, dass das Wasser trotz allem einen gewissen Widerstand bietet, sodass eine Kräftigung der Muskulatur ohne Verwendung von Gewichten möglich ist. Bei den meisten Menschen fördert dies Muskelkraft, Ausdauer, Balance, Koordination und ein Bewusstsein für die Körperhaltung.

Das warme Wasser (normalerweise 29–33 °C) lindert Schmerzen und erweitert die Blutgefäße, was den Kreislauf anregt, die Muskulatur entspannt und damit die Beweglichkeit der Wirbelgelenke erhöht. Häufig wird Solewasser verwendet, da es den Auftrieb noch weiter verstärkt und auch als schmerzlindernd gilt.

### **Praxistest ►►**

Um eine Kassenzulassung zu erhalten, müssen Physiotherapeuten in Deutschland eine staatlich anerkannte Ausbildung zum Physiotherapeuten haben, geeignete Praxisräume vorweisen und die für die Versorgung der Versicherten geltenden Vereinbarungen anerkennen. Weitere Informationen hierzu auf der Webseite des VDB – Physiotherapieverband e.V.: [vdb.physiotherapieverband.de](http://vdb.physiotherapieverband.de).

Es gibt Physiotherapeuten mit Schwerpunkten, etwa Sportphysiotherapie, Manuelle Therapie, Neurologie, Geriatrie, Pädiatrie. Ihr Physiotherapeut sollte also möglichst auf die Behandlung Ihrer Beschwerden spezialisiert sein.

# Osteopathie

Wie viele Vertreter von Ergänzungstherapien glauben auch Osteopathen, dass alle Teile des Körpers aufeinander wirken. Ärzte mit der Zusatzbezeichnung „Osteopath“ sind Mediziner mit Zusatzausbildung und wenden bei der Behandlung auch osteopathische Techniken an.

Osteopathen vertrauen auf die Selbstheilungskräfte des Körpers, dass der Körper immer das bestmögliche Gleichgewicht seiner Funktionen herstellt und erhält (Homöostase). Aus dieser Sicht können Stress, Verletzungen, Mangelernährung oder andere Faktoren dieses Gleichgewicht stören und das zieht Krankheiten und Funktionsstörungen nach sich.

**Alles hängt zusammen** Nach Ansicht der Osteopathie wirkt sich eine nicht korrekte Ausrichtung des Stütz- und Bewegungsapparats auf alle anderen Systeme des Körpers aus. Ein weiteres wichtiges Konzept der Osteopathie ist das der „Dysfunktion“. Wenn Sie etwa Beschwerden im unteren Rücken haben, stehen Sie möglicherweise schief und verkrampft. Doch selbst nach Abklingen der Beschwerden nehmen Sie vielleicht noch diese Haltung ein, v. a. wenn Sie übermüdet oder gestresst sind. Ein Osteopath beurteilt daher Ihre Haltung,

beobachtet, wie Sie sich bewegen und wie Sie atmen, um Dysfunktionen zu entdecken.

**Problembehebung** Ein Allgemeinmediziner mit osteopathischer Ausbildung kann eine ganze Reihe konventioneller Behandlungsmethoden verordnen, darunter Medikamente oder eine Operation. Je nach den Faktoren, die Ihre Gesundheit gefährden, gibt er vermutlich jedoch auch Tipps zu rückenschonendem Verhalten und wendet die osteopathische manuelle Therapie (OMT) an. Diese kann beinhalten:

■ **Manuelle Behandlung der Weichteile** – auch Faszienbehandlung genannt. Eine Art Massage, bei der in der Regel Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke gedehnt und „Triggerpunkte“ gedrückt werden. Die Behandlung kann oberflächlich oder tief, schnell oder langsam durchgeführt werden. Sie löst Steifheit und Verspannungen, lockert die Muskulatur und regt den Kreislauf an.

■ **Gelenkmobilisation** Durch die Mobilisation soll der Bewegungsspielraum eines Gelenks vergrößert werden. Dazu bewegt der Osteopath das Gelenk so weit wie möglich, um verkürzte Muskeln, Bänder und andere versteifte Weichteile zu dehnen. Die Bewegungen sind oft rhythmisch.

■ **Traktion** Bei dieser Technik werden zwei Gelenkflächen leicht auseinandergezogen. Sie wird zur Lockerung von Gelenkkapseln, Bändern und den umgebenden Muskeln und Sehnen angewendet.

## Steigende Akzeptanz »

Die Osteopathie wurde im späten 19. Jahrhundert von Andrew Taylor Still, einem amerikanischen Ingenieur und Mediziner, entwickelt. 1972 wurden Absolventen von osteopathischen medizinischen Hochschulen in den USA als Ärzte anerkannt.

In Deutschland gilt die Osteopathie als Heilkunde im Sinne des Heilpraktikergesetzes und darf nur durch Ärzte und Heilpraktiker eigenständig praktiziert oder verordnet werden.

Weitere Informationen: Verband der Osteopathen Deutschland e.V.

## Wirkungsnachweis ►

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass osteopathische manuelle Therapien zur Behandlung von Schmerzen im unteren Rücken gut geeignet sind. Auch viele Ärzte ohne osteopathische Ausbildung stimmen zu, dass solche Behandlungen hilfreich sind, etwa um zu verhindern, dass akute Beschwerden chronisch werden (siehe S. 36). Viele bestreiten jedoch, dass OMT sich auf Funktionsbereiche des Körpers außerhalb des die Beschwerden verursachenden Bereichs auswirken kann.



Gelenke mit geringer Eigenbeweglichkeit (Wirbelgelenke, ISG) werden mit einer kleinen, federnden Bewegung behandelt, um den Bewegungsspielraum zu vergrößern und die Bänder zu dehnen.

- **HVLA-Techniken (Osteopathische Mobilisation mit Impuls)** Diese schnellen, kurzen Manipulationen sind wohl die bekannteste OMT. Dabei wird ein Gelenk sanft bis an seine Bewegungsgrenze gebracht, es folgt ein schneller Impuls in die freie Bewegungsrichtung. Das Gelenk kommt so kurzzeitig außerhalb seines normalen Bewegungsbereichs, wobei die Gasblasen in der Gelenkflüssigkeit (siehe S. 16) mit einem hörbaren Geräusch platzen können. Die Behandlung ist vielleicht kurzzeitig unangenehm, doch selten schmerzhaft.
- **Muskel-Energie-Technik** dient zu Diagnose und Behandlung. Der Patient bewegt einen Körperteil gegen den Widerstand des Osteopathen. Spürt dieser, dass eine weitere fließende Bewegung blockiert wird, stoppt der Patient die Bewegung. Nun soll er die Bewegung in umgekehrter Richtung ausführen – von der Blockade weg zum Ausgangspunkt, um die Muskeln zu entspannen und zu dehnen. Das ist besonders hilfreich, wenn kräftigere Stoßtechniken nicht empfehlenswert sind wie bei gebrechlichen oder älteren Patienten.

### OSTEOPATHIE ODER NICHT?

Erst nach einer gründlichen Untersuchung der Wirbelsäule entscheidet ein osteopathisch ausgebildeter Arzt, ob die osteopathische Therapie angebracht ist.

## Balanciert leben ►

Man kann lernen, in der osteopathischen Homöostase – einem allgemeinen Gleichgewichtszustand – zu bleiben. Dazu gehören folgende vier Grundregeln:

- Auf gute Körperhaltung achten.
- Sport treiben.
- Lernen, sich zu entspannen.
- Sich gesund ernähren.

# Chiropraktik

Die 1895 von Daniel David Palmer begründete Chiropraktik ist eine Therapieform, die viele Jahre erbitterter Kämpfe mit der klassischen Schulmedizin überlebt hat. Heute ist sie eine allgemein anerkannte alternative Behandlungsform bei akuten Schmerzen im unteren Rücken.

Palmer betrachtete die korrekte Ausrichtung der Wirbelsäule als Voraussetzung für die Gesundheit des gesamten Körpers. Er spürte, dass jegliche Beeinträchtigung der Nerven, die das Gehirn mit dem Körper und seinen Organen verbinden, den Fluss der Nervenimpulse verlangsamte. Dies führte seiner Ansicht nach zu Schäden in Gewebe und Organen, die vom betroffenen Nerv versorgt werden, und dies wiederum hätte demnach Funktionsstörungen in anderen Bereichen als dem Bewegungsapparat zur Folge.

**Theorie der Chiropraktik** Palmer glaubte, dass jedem Menschen eine „angeborene Intelligenz“ innewohne, die den Körper in einem Zustand der Gesundheit erhält, ähnlich dem Konzept des chinesischen „Qi“ („Ch'i“) oder Lebenskraft/Lebenshauch, die vielen alternativen Heilmethoden zugrunde liegt. Nach Palmers Theorie hindert jede Beeinträchtigung im Fluss der Nervenimpulse – meist durch eine Störung an der Austrittsstelle des Nervs aus dem Rückenmark (siehe S. 20) – die angeborene Intelligenz daran, frei durch den Körper zu strömen. In allen Organen und Bereichen des Körpers, die nicht ausreichend mit „angeborener Intelligenz“ versorgt werden, entstehen höchstwahrscheinlich Krankheiten oder Funktionsstörungen. Symptome wie Schmerzen oder Steifheit sind die unumgängliche Folge davon.

Chiropraktiker bezeichnen jegliche Verschiebung oder Fehlfunktion eines Wirbels, durch die ein Nerv an der Austrittsstelle aus dem Rückenmark beeinträchtigt wird, als Subluxation (in der Schulmedizin bezeichnet der Begriff eine teilweise oder unvollständige Ausrenkung eines Gelenks).

**Auswahl eines Therapeuten** Wie Ihr erster Termin beim Chiropraktiker abläuft, hängt zum Teil von der Art des Therapeuten ab. Vermutlich befragt er Sie zunächst nach Ihrer Krankengeschichte und Lebensweise, bevor er Sie untersucht und dabei Ihre Haltung, die Krümmung der Wirbelsäule, Ihre Reflexe, Ihren Bewegungsspielraum und die Länge Ihrer Beine überprüft. Eventuell wird die Wirbelsäule geröntgt, der Blutdruck gemessen.

Die Behandlung beginnt in der Regel beim zweiten Termin. Ziel ist die Korrektur von Wirbelfehlstellungen, die Wiederherstellung des kompletten Bewegungsspielraums, die Lockerung und Dehnung verspannter Muskeln, Sehnen und Bänder, die Korrektur von Fehlhaltungen und die Linderung von Schmerzen durch überreizte Nerven. Es ist sinnvoll, sich vorab zu erkundigen, wie viele Sitzungen Sie voraussichtlich benötigen werden.

**Behandlungstechniken** Die Chiropraktik wendet in erster Linie eine „Justierung“ genannte Manipulation an. Eine Justierung – ein Chiropraktiker

hat etwa 55 verschiedene in seinem Repertoire – besteht aus einer kurzen, schnellen, kontrollierten Aufwendung von Kraft an einem Gelenk, um den Bewegungsspielraum der Gelenkkapsel und des umgebenden Gewebes zu erweitern. Durch die Schnelligkeit des Impulses haben die Muskeln keine Zeit, sich zusammenzuziehen und so die Bewegung einzuschränken. Während der Behandlung kann ein Knacken zu hören sein, das durch Gase in der Gelenkflüssigkeit (siehe S. 17) verursacht wird und harmlos ist.

Chiropraktiker wenden auch Techniken wie Massage, Wärme-/Kältebehandlung oder Kneten an, um die Muskeln eines Patienten vor der Manipulation zu lockern, Triggerpunkte zu neutralisieren (siehe S. 187) oder Sehnen und Muskeln zu dehnen.

Die meisten chiropraktischen Techniken sind ungefährlich, doch bedenken Sie bei der Entscheidung für diese Behandlungsmethode, dass Manipu-

lationen der Wirbelsäule – besonders im HWS-Bereich – gewisse Risiken bergen, v. a. für sehr junge oder sehr alte Patienten. Chiropraktische Anwendungen im Halsbereich haben schon zu schweren Nervenschädigungen und Schlaganfällen geführt.

Keinesfalls sollte die Wirbelsäule bei Anzeichen einer Nervenbeteiligung wie Empfindungsstörungen in den Beinen oder Verlust der Blasenkontrolle manipuliert werden, auch nicht bei Knochenerkrankungen wie Osteoporose oder Krebs, bei kürzlichen Knochenbrüchen oder schweren Gefäßproblemen (Aneurysma, Thrombose in der Vergangenheit).

#### **IN DER PRAXIS**

Der Chiropraktiker führt „Justierungen“ durch. Das sind schnelle Bewegungen zur Dehnung der Gelenkkapseln.

#### **Wirkungsnachweis »**

Es gibt gut belegte Studien über die Wirksamkeit chiropraktischer Behandlungen bei Schmerzen im unteren Rücken. Eine Studie der renommierten Rand Corporation (Kalifornien) zeigt, dass die Chiropraktik bei Rückenproblemen – und hier besonders bei akuten Schmerzen im LWS-Bereich – im Vergleich zu konventionelleren Methoden schnellere Heilungserfolge bringt. Der Nachweis für die Wirksamkeit der Chiropraktik bei Problemen außerhalb des Bewegungsapparats steht allerdings noch aus.





# Therapeutische Massage

Massage entspannt die Rückenmuskeln und lockert Verspannungen. Eine tiefe Massage erreicht auch Triggerpunkte (bestimmte Bereiche in den meisten breiten Muskeln, die zum Verkrampfen neigen und harte, bei Druck oder Reibung schmerzhaft Knoten bilden), sodass die Muskeln wieder normal arbeiten und den Körper korrekt ausrichten.

Therapeutische Massage gibt es in der einen oder anderen Form schon seit Jahrhunderten. Heute zählt sie zu den populärsten Ergänzungstherapien in den USA (ca. 300 000 Therapeuten). Die klassische Massage, wie sie die meisten Masseure und Physiotherapeuten anwenden, besteht aus langen, fließenden Griffen, zusammen mit streichenden Bewegungen, Kneten, Reiben, Vibration und rhythmischem Klopfen. Ziel ist die Entspannung der Muskulatur und die Förderung von Flexibilität und Beweglichkeit.

**Myofasziale Release-Technik** „Faszien“ (siehe S. 19) sind Bindegewebe, die die meisten anderen Gewebe und Elemente des Körpers – v. a. Muskeln – umhüllen, um sie zu stützen und zu schützen. Die Faszien können wie Muskeln beschädigt werden: Sie können reißen, sich entzünden, durch Überlastung gezerrt oder durch zu geringe Beanspruchung geschwächt werden und sich dadurch verspannen.

Schäden an den Faszien hindern den umhüllten Muskel daran, sich frei zu bewegen, und können Steifheit und Schmerzen verursachen, speziell im Rücken. Die Beschwerden können sich auf die umgebenden Muskeln und Gewebe ausweiten, sodass große Bereiche betroffen sind. Muskuläre Dysbalancen, Fehlhaltungen und Rückenprobleme sind die Folge.

Ein therapeutischer Masseur ertastet solche verspannten, steifen Bereiche und lockert sie mit der myofaszialen Release-Technik („myo“ ist das griechische Wort für Muskel). Dabei sollen verspannte Faszien an oberflächlichen oder tiefen Muskeln durch manuelles Dehnen und Druck gedehnt werden. Der Therapeut arbeitet sich allmählich von einem Bereich zum anderen vor, löst Verspannungen und befreit die Faszien, sodass die Muskeln wieder voll funktionsfähig werden.

**Auswahl eines Therapeuten** Achten Sie darauf, dass Ihr Therapeut über eine qualifizierte, staatlich anerkannte Ausbildung verfügt. Häufig werden therapeutische Massage und myofasziale Release-Technik (auch myofasziale Therapie genannt) in physiotherapeutischen Praxen angeboten.

Wichtig ist auch, sich über die Art der angebotenen Massagen zu informieren. Manche Therapeuten bieten Behandlungen an, die wissenschaftlich nicht anerkannt sind oder auf Ideologien beruhen.

Sprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt, v. a. wenn bei Ihnen ein Rückenproblem diagnostiziert wurde, bevor Sie zur Massage gehen. Dann berichten Sie Ihrem Therapeuten von allen Ihren Beschwerden. Wichtig ist: Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Therapeut Druck auf Ihre Wirbelsäule ausübt oder sie in irgendeiner Weise manipuliert.



## Triggerpunkt-Therapie ►

Als „Triggerpunkt“ bezeichnen Ärzte und Massage-therapeuten eine kleine Partie von Muskelfasern, die zur Überreizung und Verspannung neigen. Es ist umstritten, ob die Triggerpunkte das Ergebnis von Verletzungen, Fehlhaltungen etc. sind oder ob sie bei jedem Menschen als eine Art „Kontrollzentrum“ für bestimmte Muskelpartien vorhanden sind.

**Wo liegen diese Triggerpunkte?** Diese empfindlichen Stellen liegen oft in der Rückenmuskulatur und können sowohl Folge als auch Ursache von Fehlhaltungen sein. Wenn Sie etwa die Schultern hochziehen, sind die Halsmuskeln permanent angespannt. Das führt mit der Zeit zu chronischer Erschöpfung und Überlastung: Die Muskulatur verkrampft und verhärtet sich schmerzhaft. Jede Dehnung der Muskeln tut weh, sodass sie permanent angespannt gehalten werden – ein Teufelskreis.

**Wie kann therapeutische Massage helfen?** Viele Massagetherapeuten und auch Physiotherapeuten (siehe S. 178) wenden die Triggerpunkttherapie an. Sie ähnelt der myofaszialen Release-Technik, nur wird an den Muskeln statt an den Faszien gearbeitet. Ziel ist die Lockerung verspannter Muskelpartien. Zuerst lokalisiert der Therapeut die empfindliche Stelle (die selbst bei leichtem Druck erstaunlich schmerzhaft sein kann, sodass Sie eventuell aufschreien oder zusammenfahren). Dann verstärkt er allmählich den Druck, um so eine gewisse Entspannung herbeizuführen. Sobald der Punkt sich lockert, werden die umgebenden verspannten Muskelstränge sanft gedehnt, massiert und aufgewärmt.



# Alexander-Technik

Die Alexander-Technik soll helfen, eingefahrene ungute Gewohnheiten abzustellen und durch die korrekten, natürlichen Bewegungen aus der frühen Kindheit zu ersetzen. Kleine Kinder stehen und bewegen sich leicht und sicher, doch diese Fähigkeit geht dann durch häufiges Sitzen, falsche Hebetechnik, Fehlhaltungen, Schmerzen und Stress oft verloren.

## BEHUTSAM AUSRICHTEN

Ein Praktiker der Alexander-Technik korrigiert behutsam immer wieder Ihre Haltung, bis sich die korrekte Haltung irgendwann „richtig“ anfühlt.

Frederick Matthias Alexander, der Begründer der Alexander-Technik, glaubte, dass die Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rumpf die Funktionsfähigkeit des übrigen Körpers bestimmt. Diese Beziehung nannte er „Primärkontrolle“. Ist sie im Gleichgewicht und frei, arbeitet die tonische Muskulatur (siehe S. 149), die uns gegen die Schwerkraft aufrecht hält, locker und ohne Anstrengung, sodass die phasischen Muskeln – die zum Ausführen einer bestimmten Bewegung aktiviert werden – die Gelenke frei bewegen können. Ist die Beziehung gestört, verspannen sich die tonischen Muskeln und

die phasischen Muskeln müssen stärker arbeiten, um eine Bewegung zu bewirken. Mit der Zeit verliert der Körper dadurch seine Anmut und Geschmeidigkeit. Schlechte Haltungsgewohnheiten – in der Alexander-Technik „schädliche Verhaltensmuster“ genannt – schleifen sich ein, bis die Fehlhaltung oder falsche Bewegung sich „richtig“ anfühlt und die geringere Beweglichkeit und Schmerzen auf andere Ursachen zurückgeführt werden.

Lehrende der Alexander-Technik streben an, die ursprüngliche Länge, Koordination und Flexibilität von Wirbelsäule und Kopf – die „Primärkontrolle“ – wiederherzustellen, damit sie wieder im richtigen Verhältnis zueinander stehen, in Bewegung oder Ruhezustand.

## Das bewirkt die Methode ►►

Die Alexander-Technik zielt nicht auf die Behandlung spezieller Beschwerden ab, sondern vielmehr darauf, Ihnen zu zeigen, wie Sie Spannungen in der Muskulatur lösen können, die aufgrund von Fehlhaltungen und unnötigen Bewegungen entstanden sind, und wie Sie Ihre Muskeln korrekt gebrauchen. Bewirken soll dies:

- Größere Bewegungsfreiheit
- Verbesserte Koordination und Balance
- Mehr Energie
- Verbesserte Fähigkeit zur Entspannung.

**Vom Hals abwärts** Dass Kopf und Hals so leicht aus ihrer korrekten Position verrutschen, hat anatomische Gründe. Der Kopf ruht auf einem einfachen kleinen Zapfengelenk am oberen Ende der Wirbelsäule, doch sein Schwerpunkt liegt nicht auf einer Linie mit der Wirbelsäule, sondern viel weiter vorn, etwa in der Mitte einer Linie zwischen dem oberen Rand des Ohres und dem Wangenknochen. Außer wenn wir liegen, sind unsere Halsmuskeln immer leicht angespannt, um gegen das Gewicht zu arbeiten und das Gleichgewicht zu wahren, durch das der Kopf in der richtigen Position gehalten wird.



## „Guter Gebrauch“ im Alltag »

Die Alexander-Technik wurde Ende des 19. Jahrhunderts von Frederick Matthias Alexander (1869–1955) entwickelt. Der australische Shakespeare-Darsteller aus Tasmanien stellte fest, dass seine Stimme oft heiser und krächzend war. Nachdem Ärzte die Ursache nicht finden konnten, fiel ihm auf, dass er beim Sprechen und Gehen den Kopf in „unnatürlicher Haltung“ hielt. Durch Korrektur seiner Haltung konnte er seine Stimmprobleme überwinden. Später gab Alexander die Schauspielerei auf und widmete sich der Entwicklung einer Methode, die schlechte Bewegungsmuster korrigierte und durch „guten Gebrauch“ des Körpers im Alltag ersetzte. Drei Jahre nach Alexanders Tod im Jahre 1955 gründeten seine Anhänger die Society of Teachers of the Alexander Technique (STATS). Alexander-Lehrer müssen weltweit eine dreijährige Ausbildung absolvieren, bevor sie durch die STATS anerkannt werden.



Das Problem ist, dass die Halsmuskeln sich oft zu sehr verspannen, entweder aus psychischen Gründen oder haltungsbedingt. Dadurch ziehen sie den Kopf nach hinten und nach unten.

Diese verbreitete Fehlhaltung kann eine fatale Kettenreaktion auslösen: Sie wirkt sich auf die tonischen Muskeln im oberen, mittleren und unteren Rücken aus, komprimiert die Wirbel und verändert die natürliche

### GELUNGENER AUFTRITT

Die Alexander-Technik ist beliebt bei Musikern und anderen darstellenden Künstlern, zu deren Beruf stereotype Bewegungen gehören, die den Rücken belasten. Haltungskorrekturen beugen chronischen Schmerzen und Steifheit vor.

Ausrichtung der Wirbelsäule. Das Ergebnis können Beschwerden entlang der ganzen Wirbelsäule sein: eingeklemmte Nerven, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen. Die Position des Kopfes verhindert auch seine „Primärkontrollfunktion“, nämlich jede Bewegung zu beginnen und anzuführen.

**Die drei Anweisungen** Alexander-Lehrer arbeiten nach drei Hauptprinzipien oder „Anweisungen“. Es kann viel Zeit und Übung erfordern, sie zur zweiten Natur werden zu lassen.

Um das zu vereinfachen, legen Alexander-Lehrer Wert darauf, dass jede Anweisung „gedacht“ werden sollte: Statt etwa den Kopf bewusst nach vorn und oben zu nehmen, sollte man sich die Bewegung zunächst vorstellen. Das erleichtert es der Halsmuskulatur, sich zu strecken und zu entspannen, und die Schwerkraft lässt die Bewegung folgen, ohne dass die Muskeln ausdrücklich den Befehl dazu erhalten.

- Die erste und wichtigste Anweisung lautet in Alexanders eigenen Worten „den Hals frei sein lassen“, also die Halsmuskulatur zu entspannen. Bei den meisten Menschen ist bei körperlicher oder psychischer Anspannung die Halsmuskulatur verspannt. Zur Prüfung bei sich selbst reiben Sie den Muskel, der vom Hals zur Schulter verläuft: Ist er verhärtet oder schmerzhaft, sind Ihre Muskeln zu stark kontrahiert, verkürzt und verspannt.
- In der zweiten Anweisung geht es um die Dehnung des Halses: „den Kopf nach vorn und oben gehen lassen“ – stellen Sie sich vor, dass Ihr Scheitelpunkt sich nach oben und vorn bewegt, als würden Sie leicht mit dem Kopf nicken.
- Die dritte Anweisung Alexanders lautete, den Rücken breit und die gesamte Wirbelsäule lang werden zu lassen. Dies löst Verspannungen in der Rücken- und Rumpfmuskulatur, streckt den Oberkörper und erleichtert die Bauchatmung.



**Haltungskorrektur nach Alexander** Durch die Anweisungen und manuelle Korrekturen hilft der Dozent dabei, sich korrekt aus einer Position in die nächste zu bewegen. Das soll so oft wiederholt werden, bis der Patient die korrekte Position „spürt“ und selbst hält. Erst mit dem Üben wird den Patienten bewusst, wie Kopf, Hals und Rücken korrekt zueinander ausgerichtet werden. Der Dozent achtet auf

- den Winkel des Halses und wie Sie den Hals tragen. Manchmal übt der Dozent sanften Druck aus, damit Sie den Kopf nicht nach hinten ziehen.
- Ihre Bewegung aus dem Sitz in den Stand; wichtig ist dabei, kontinuierlich die korrekte Ausrichtung von Hals und Wirbelsäule beizubehalten. Der Dozent zeigt Ihnen, wie Sie sich kontrollieren und Gespür für die Bewegung entwickeln.
- die Haltung im Stehen: Der Dozent unterstützt Sie darin, eine ausbalancierte, aufrechte Haltung einzunehmen, bevor Sie losgehen.
- den Übergang vom Stehen zum Gehen: Mit den Händen verhindert der Lehrer, dass Ihr Kopf nach vorn kippt und Ihr Kinn nach unten sinkt.

## Für Sie geeignet? »

Fragen Sie Ihren Hausarzt oder einen Internisten, ob die Alexander-Technik bei Ihren speziellen Rückenproblemen und Ihrer sonstigen Konstitution geeignet ist. Die meisten Ärzte befürworten die Technik und ihre Ziele.

Sie sollten auch abklären, ob Ihr Alexander-Technik-Lehrer über eine angemessene Ausbildung und entsprechende Anerkennung verfügt, z. B. beim Alexander-Technik-Verband Deutschland ATVD ([alexander-technik.org](http://alexander-technik.org)).

## Verbreitete Fehler »

Die Alexander-Technik benennt verbreitete Haltungs- und Bewegungsfehler, die mit der Zeit zur Überlastung des Rückens führen und die Verletzungsanfälligkeit erhöhen können:

- Die Haltung des ganzen Körpers ist nachlässig und krumm.
- Eine Schulter ist höher als die andere.
- Ein Arm wird weiter vorn gehalten als der andere.
- Die Schultern sind ständig angespannt.
- Der Kopf ragt beim Gehen nach vorn.
- Die Knie sind im Stehen steif durchgedrückt.
- Im Sitzen weisen die Knie entweder zu weit nach außen oder die Beine werden übereinandergeschlagen.
- Beim Hinsetzen wird der Kopf zu weit nach hinten genommen und der Rücken gekrümmt.
- Im Sitzen berühren die Füße entweder nicht den Boden oder sind unter den Stuhl gezogen, sodass nur die Zehen Kontakt zum Boden haben.



### FALSCHE BEQUEMLICHKEIT

Die Alexander-Technik lehrt, dass manche Haltungen, in denen wir es uns bequem machen, rückenschädlich sein können.

# Pilates

Pilates ist ein Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt auf der Förderung der Körpergrundkraft – außer den Bauchmuskeln werden auch die tiefe Stabilisierungsmuskulatur von Hals und Schultern, Wirbelsäule und Becken gestärkt, der ganze Körper trainiert. Die Übungen kräftigen die Muskulatur, fördern Gelenkigkeit und Körperbeherrschung und verbessern die Haltung.

## Wer war Pilates? »

Die Pilates-Methode ist nach ihrem Erfinder Joseph Hubertus Pilates benannt, der 1883 in Mönchengladbach geboren wurde. Er war als Kind schwächlich, litt an Asthma und Rachitis. Um sich zu kräftigen, wurde er Turner, Zirkusartist und Athlet.

Er entwickelte ein Bewegungsprogramm, dessen Schwerpunkt auf körperlicher Fitness und Rehabilitation lag. Er nannte das „Contrology“. Nach seinem Tod 1967 wurde das Konzept in „Pilates-Methode“ umbenannt.

Pilates sind sanfte therapeutische Übungen, die sich für die meisten Menschen aller Alters- und Fitnessstufen eignen. Die Methode hilft, Nacken- und Rückenschmerzen vorzubeugen und bereits vorhandene zu lindern. Die Übungen können auch Osteoporose (siehe S. 68) vorbeugen und bei Erkrankungen wie Arthrose (siehe S. 58), einigen Wirbelsäulenverkrümmungen (siehe S. 52)

**DEHNEN UND STÄRKEN**  
Durch Verbesserung der Muskelkontrolle und Beweglichkeit sollen Pilates-Übungen die Fitness steigern.

und Morbus Bechterew (siehe S. 66) helfen. Sie sind ein ungefährliches Training für Frauen in und nach der Schwangerschaft (unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Pilates-Lehrers). Sie sollten jedoch Ihren Arzt um Rat fragen, wenn Sie in der Schwangerschaft Pilates ausüben wollen.

**Grundprinzipien** Die sechs klassischen Prinzipien der Pilates-Methode lauten:

- **Konzentration** Jede Übung wird mit voller Konzentration auf die Bewegung und auf den ganzen Körper durchgeführt.
- **Kontrolle** Jede Bewegung wird präzise, akkurat, anmutig und kontrolliert ausgeführt.
- **Zentrierung** Pilates-Übungen beginnen mit dem Anspannen (Aktivieren) der Körpermitte.
- **Fließende Bewegungen** Die Übungen sollten von der Körpermitte zu den Extremitäten (Gliedmaßen) fließen und auch die Übergänge zwischen den Übungen sollten fließend sein.
- **Präzision** Jede Bewegung wird korrekt und beherrscht ausgeführt. Eine akkurat durchgeführte Übung ist nützlicher als mehrere nachlässige.
- **Korrekte, kontrollierte Atmung** Nach Pilates ist eine tiefe und volle Atmung wichtig, um mehr Sauerstoff ins Blut zu bekommen. Durch zusätzliche Muskelkraft wird die Lunge beim Ausatmen vollständig entleert. Es folgt eine tiefe Einatmung

