

Vom führenden Wirbelsäulenspezialisten
Dr. med. Martin Marianowicz

Den Rücken selbst heilen



Das 3-Stufen-Soforthilfe-Programm
gegen Blockaden, Schmerzen und
Verspannungen

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Franziska Daub (Neuausgabe), Birgit Reiter (Erstausgabe)

Lektorat: Margarethe Brunner

Bildredaktion: Fabian Riedel, Simone Hoffmann

Covergestaltung: GROOT-HUIS. Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH; groothuis.de

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

 ISBN 978-3-8338-9617-0

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Fotoproduktion: GU-Archiv/Nicolas Olonetzky

Illustrationen: GU/Joseph & Sebastian

Fotos: Adobe Stock; Andreas Epstein; Ronald Frommann/laif; Getty Images; Dorothee Griesbeck; GU-Archiv/Stockfood Studios/Meike Bergmann; GU-Archiv/Klaus Arras; GU-Archiv/Coco Lang; GU-Archiv/Marc Oeder; GU-Archiv/Katrin Winner; Klinikum rechts der Isar/K.Czoppelt;

Lilartsy/Unsplash; Marianowicz Medizin/R. Schmitz; Emmanuel Phaeton/Unsplash; picture alliance/Willfried Gredler-Oxenbauer/picturedesk.com; Privat; Shutter-stock;

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH, Tumblingerstr. 32, 80337 München,

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9617 10_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch ist genau richtig für Sie, wenn

- Sie schon länger unter unklaren Rückenschmerzen leiden und endlich wieder schmerzfrei werden wollen.
- Sie lernen wollen, schmerzauslösende und -fördernde Bewegungs- und Verhaltensmuster abzustellen und die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers zu aktivieren.
- Sie mithilfe von umfangreichem Wissen und der Erfahrung aus mehreren medizinischen und therapeutischen Fachbereichen Ihre Beschwerden wirksam lindern wollen.
- Sie erleben wollen, wie sich durch gezielte positive Aktivitäten jahrelange, chronische Schmerzen bessern und nachlassen.
- Sie nach alltagstauglichen Selbsthilfe-Maßnahmen und gezielten Rückenübungen suchen, um wieder mobil zu werden und es auch zu bleiben.
- Sie mit ganzheitlichen Methoden, Entspannungsübungen, Mentaltraining sowie Meditation für sich einen rückengesunden Alltag etablieren wollen.
- Sie Ihren Rücken auch über eine gezielte Ernährung mit abwechslungsreichen Rezepten stärken wollen.

»Wissen führt zu Erkenntnis, Erkenntnis führt zu Aktivität. Aktivität führt zu Heilung.«

Rückenschmerz ist besiegbar

Die gute Nachricht zuerst: »Rücken« ist eine gesunde Krankheit. Haben Sie dort Beschwerden, ist das weder lebensbedrohlich, noch verkürzt es Ihre Lebenserwartung. Sie gehören zu den privilegierten Kranken, denn Sie müssen sich »nur« um Ihren Rücken kümmern. Die nicht so Privilegierten sitzen beispielsweise beim Onkologen oder beim Kardiologen. Aber auch wenn einen Rückenschmerzen zwar nicht umbringen mögen, weiß ich als Arzt und auch aus eigener Erfahrung, dass sie die Lebensqualität dramatisch einschränken. Leider gibt es kein Zaubermittel, das Ihre Schmerzen mit einem Schnipp beseitigt. Wer seine Beschwerden dauerhaft in den Griff kriegen will, muss sich mit den vielfältigen Ursachen auseinandersetzen, um sie zu beheben. Es ist gewissermaßen eine lebenslange Aufgabe, wenn man Rücken »hat«.

Nach fast 40 Berufsjahren als Orthopäde und der Behandlung von über 25 000 Patienten sehe ich die Entstehung des Schmerzleidens »Rücken« sowie dessen Heilung ganz anders, als es die gängigen Therapiekonzepte propagieren. Für die meisten Ärzte ist der Rücken ein anatomisches Werkstück, das man mit Fräsen und Schrauben bearbeitet, verändert und verbessert, um den Schmerzen beizukommen. Dieser mechanistische Ansatz wird allerdings nur einem Bruchteil der Rückengeplagten gerecht. Der Großteil wird in ein veraltetes Therapiekonzept hineingepresst, mit dem »Erfolg«, dass über 50 Prozent der Deutschen Rückenschmerzen haben. Das Leid dieser Menschen, aber auch der volkswirtschaftliche Schaden ist enorm: Die Krankheitskosten in Deutschland belaufen sich jährlich auf etwa neun Milliarden Euro.

Wirbelsäulenbeschwerden sind zudem die häufigste Ursache für eine vorzeitige Verrentung und Frühinvalidität.

Schmerzfrei – ohne Operation

Die allgemeine Lehrmeinung deckt sich mit meiner Praxiserfahrung: 90 Prozent aller Beschwerden heilen innerhalb eines halben Jahres spontan oder mithilfe einer konservativen Therapie wieder ab. Aus dieser Erkenntnis heraus habe ich im Laufe der Jahre zusammen mit meinem Team aus Ärzten und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen ein ganzheitliches und interdisziplinäres Rückenprogramm entwickelt, das den vielfältigen und fließenden Ursachen von Rückenbeschwerden Rechnung trägt. Denn die Mechanik ist wie gesagt nur ein möglicher Auslöser, nur eine mögliche Ursache.

Ein Blick ins Internet zeigt: Die neuesten Forschungserkenntnisse zum Thema Rückenschmerzen sind vorhanden! Aber noch ist dieses Wissen um die moderne Behandlung weder in der breiten Öffentlichkeit noch bei allen Betroffenen und behandelnden Ärzten angekommen. Im Zeitalter von Computern und Mikrochips wird immer noch versucht, chronische Rückenprobleme mit Hammer und Schraubenzieher zu lösen. Nach wie vor suchen viele die Ursache von Rückenschmerzen ausschließlich in degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule. Unser Gesundheitssystem fördert, wie Sie sehen werden, dieses längst überholte Wissen und erkennt zeitgemäße Therapiemethoden nicht an. Also müssen Sie selbst dafür sorgen, die richtige und notwendige Therapie zu bekommen. Seit Jahrzehnten setze ich mich als konservativer Orthopäde gegen die OP-Wut am Rücken ein. Aufklärung und Selbsthilfe waren mir beim ersten Erscheinen dieses Buches vor über zehn Jahren ein großes Anliegen – und das ist immer noch so. Denn immer noch wird viel zu oft und viel zu schnell zum Messer gegriffen, um dem Schmerz zu Leibe zu rücken. Dabei wissen wir genau, dass beinahe die Hälfte der Operierten weiterhin Beschwerden haben – und das, obwohl in 80 Prozent der Fälle die Beschwerden statt mit einem

Eingriff auch mit einem schonenden konservativen
Therapiekonzept hätten behoben werden können.

Neue Hoffnung für Rückengeplagte

Ich bin es leid, in meiner Praxis Patienten zu empfangen, die nach einer langen Odyssee und mehreren Operationen immer noch Rückenschmerzen haben. Das muss aufhören! Als einzelner Arzt kann ich am System nichts ändern, aber ich kann Patientinnen und Patienten ermächtigen, ihre Rückengesundheit selbst in die Hand nehmen. Genau aus diesem Grund habe ich das Marianowicz-Rückenprogramm entwickelt, das auf meiner jahrzehntelangen Praxiserfahrung in der OP-freien Orthopädie beruht. Es hilft bei akuten leichten Beschwerden, aber auch bei chronischem Rücken und gravierenden Fällen, etwa bei Menschen, die bereits operiert wurden. Dieses Buch, erstmals vor zehn Jahren erschienen, wurde für die Neuauflage vollständig überarbeitet und auf den neuesten medizinischen Erkenntnisstand gebracht. Zahlreiche Menschen haben sich damit von Rückenschmerzen befreien können.

Wenn ich sage, für jeden Rückengeplagten gibt es Hoffnung, dann meine ich das so. Denn meine Erfahrung ist, dass sich sogar schwere chronische Beschwerden mithilfe dieses Schmerzprogramms innerhalb von sechs bis zwölf Wochen bessern. Danach kommt es auf Sie an, dass das auch so bleibt. Sie sind dafür verantwortlich, wieder zu lernen, sich selbst zu stärken und mit Ihrem Körper und Ihrem Leben rückenfreundlich umzugehen. Ihr Rücken braucht Ihre Unterstützung! Dieses Buch erklärt Ihnen, was Sie selbst für Ihre Rückengesundheit tun können und was Sie dazu wissen müssen.

Ihr 





DEN RÜCKEN VERSTEHEN

Sie leiden akut, schubweise oder ständig unter Rückenschmerzen? Sie glauben, keiner könne Ihnen helfen? Dann ist es höchste Zeit, die vielfältigen Ursachen Ihrer Beschwerden zu erkennen und zu beseitigen.

Fragen, die mir Patienten häufig stellen

Viele meiner Patienten absolvieren einen wahren Ärztemarathon, ohne eine Besserung zu spüren. Mit diesen Fragen kommen sie zu mir.

Ich habe seit Jahren chronische Rückenschmerzen und war bei vielen Ärzten. Nichts half und bis heute weiß ich meine Diagnose nicht genau. Was kann ich noch tun?

Leider ist das meine tägliche Erfahrung, dass viele Patienten konzeptlos nach dem Motto »Trial and Error« und ohne fundierte Diagnose behandelt werden. Das Behandlungsspektrum reicht dabei sogar bis hin zur erfolglosen Zahnsanierung. Die daraus resultierende Hoffnungslosigkeit der Betroffenen ist einer der effektivsten Schmerzverstärker. Der medizinische Gott hat die fundierte Diagnose vor die Therapie gesetzt. Daran hat sich auch im Zeitalter der Gerätemedizin nichts geändert. Meine Empfehlung: Sie brauchen einen versierten Diagnostiker, der die Ursache Ihrer Beschwerden ausfindig machen kann.

Ich bin wegen mittelstarker Rückenschmerzen in Therapie. Soll ich mich krankschreiben lassen?

Ich empfehle meinen Patienten in so einem Fall Aktivität. Ablenkung, Kommunikation und Bewegung – das alles ist gut, um die Schmerzwahrnehmung zu verändern. Studien belegen, dass längere Krankschreibungen zu einer Chronifizierung des Schmerzes führen können.

Ich bin bereits an der Wirbelsäule operiert, man hat die untersten Wirbel versteift. Warum habe ich immer noch Schmerzen?

Dafür kann es mehrere Ursachen geben: Erstens kann der Chirurg nach Sichtung der Bilder an der Schmerzursache vorbeiooperiert und die eigentliche Ursache nicht behoben haben. Zweitens könnten sich nach der OP schmerzhaft Narbenverwachsungen entwickeln haben, die die Nervenwurzeln einengen. Drittens verändert eine Versteifungsoperation die Statik sowie die Bewegungsabläufe Ihrer Wirbelsäule. Die daraus resultierende Belastungsveränderung drückt auf die benachbarten Bandscheiben. Deshalb müssen Patienten, deren Wirbel operativ versteift wurden, oft nach drei bis fünf Jahren nachoperiert werden.

Ich habe privaten/beruflichen Stress. Könnte das meine Rückenschmerzen ausgelöst haben?

Das kann sein. Ich finde es gut, dass Sie sich solche Gedanken machen. Denn Schmerz entsteht im Gehirn. Ein gestresstes Gehirn ist nicht mehr in der Lage, die Schmerzreize abzuwehren, was eigentlich seine Aufgabe wäre. Stattdessen verstärkt es sie, indem mehr Schmerzimpulse gefeuert werden.

Ich habe starke Schmerzen im Nacken, die bis in den rechten Arm und in die Finger ziehen, aber nur leichte Veränderungen an der Halswirbelsäule. Kann das solche Schmerzen machen?

Durchaus. Die Übereinstimmung zwischen Schmerzstärke und Veränderungen auf den Bildern liegt nur bei rund 25 Prozent. Es gibt Menschen, die starke Veränderungen in den bildgebenden Verfahren aufweisen, aber kaum oder keine Schmerzen haben. Deshalb muss Ihr Arzt eine genaue Untersuchung durchführen, bevor er bewertet, was auf Bildern zu sehen ist. Sonst kann es sein, dass an

der wirklichen Ursache für die Schmerzen vorbeitherapiert wird.

Ich höre oft, dass die meisten Rückenpatienten schnell schmerzfrei werden. Warum gehöre ich nicht dazu?

Sie gehören vermutlich zu den rund 20 Prozent, deren Körper es nicht von selbst oder mithilfe leichter Schmerzmittel schafft, sich selbst zu helfen. Aber ich kann Sie beruhigen: Sie brauchen einen Orthopäden, der Ihre Beschwerden mit einer gezielten ganzheitlichen Therapie angeht, um den Körper bei seiner Regenerationsarbeit zu unterstützen.

Mir ist vom Radiologen gesagt worden, dass ich mich wegen eines Bandscheibenvorfalles operieren lassen muss, weil meine MRT-Bilder so schlecht sind. Dabei sind meine Schmerzen gar nicht so schlimm. Ist eine OP nötig?

Der Einzige, der aufgrund seines Leidens die Entscheidung für oder gegen eine Operation trifft, sind Sie. Erst wenn Sie sagen, dass Sie so nicht weiterleben können, weil die Schmerzen Ihre Lebensqualität dramatisch einschränken und alle zuvor angewendeten konservativen Maßnahmen wirkungslos waren, könnte eine Operation angezeigt sein. Bei einem Bandscheibenvorfall entsteht der Schmerz, das muss man wissen, aufgrund der Nervenreizung und nicht durch eine veränderte Bandscheibe. Hat der Körper genügend Zeit, die durch die Reizung hervorgerufene Entzündung zu bekämpfen, suchen sich die Nerven einen neuen Weg und passen sich den Veränderungen an den Bandscheiben an. 80 Prozent der wie Sie Betroffenen sind in der Regel innerhalb von sechs bis zwölf Wochen wieder schmerzfrei. Ich halte es deshalb für fahrlässig, wenn ein Radiologe mit solchen Katastrophenmeldungen den Patienten verunsichert und damit den Schmerz verstärkt.

Das Gehirn, das immer an der Schmerzverarbeitung beteiligt ist, tut seine Arbeit besser, wenn Sie eine positive Erwartungshaltung haben.

Meine Rückenschmerzen verleiden mir seit Jahren alles. Ich mag nicht mehr ins Kino gehen oder zu Einladungen meiner Freunde, weil ich weder lange sitzen noch lange gehen kann. Wie komme ich da wieder raus?

Die gute Nachricht ist: Sie kommen da wieder raus! Ich habe täglich mit Patienten zu tun, denen es ähnlich geht wie Ihnen. Für Sie ist es zunächst wichtig zu verstehen, dass zur Bekämpfung langwieriger Rückenschmerzen zwei Stellschrauben nötig sind: die Anatomie und die Psyche. Mit Medikamenten, Injektionen und Krankengymnastik behandelt der Arzt die anatomischen Ursachen der Beschwerden. Bei chronischen Schmerzpatienten muss man sich psychotherapeutische Hilfe holen, weil ihnen der Schmerz über die zweite Stellschraube, die Psyche, das Leben verleidet. Leider gibt es in der Psychotherapie nicht genügend Kapazitäten. Deswegen habe ich ein Programm zusammengestellt, mit dem Sie anfangen können, sich selbst aus dem Teufelskreis zu befreien.



Ihr Rücken hilft sich selbst, wenn Sie ihn unterstützen

Ihre Wirbelsäule ist ein sich immer wieder selbst erneuerndes System, das Unterstützung braucht. Grundlegendes, modernes Wissen über die Schmerzentstehung ist der Anfang.

Die neuesten Erkenntnisse der Schmerzforschung machen deutlich, dass ein Umdenken stattfinden muss: Schmerz wird nicht nur im Kopf wahrgenommen, er kann auch dort entstehen. Rückenleiden lassen sich deshalb in den allermeisten Fällen nicht mit einer Operation oder durch ein verheißungsvolles trendiges Rückenschulprogramm abstellen, sondern vielmehr durch ein dynamisches und vielfältiges Therapiemodell, in dem Sie als Betroffener der Hauptakteur sind, der allein und zusätzlich mithilfe von

Experten herausfindet, welche Einflüsse in welchem Umfang für Ihre Rückenschmerzen verantwortlich sind.

Damit Sie die Selbstheilungskräfte aktivieren können, möchten meine Kollegen und ich Sie im Verlauf dieses Buches zum Rückenprofi machen. Unser Ziel ist, dass Sie maximale Selbstheilungsbereitschaft entwickeln, weil Sie die Angst vor den Rückenschmerzen verlieren, dass Sie Schritt für Schritt die Ursachen Ihrer Beschwerden erkennen und beheben – und dabei weder unter- noch übertherapiert werden.

Ein Wunderwerk der Evolution

Lassen Sie mich zunächst einmal eine Lanze für Ihren Rücken brechen. Denn er ist nicht, wie man noch manchmal liest oder hört, eine evolutionäre Fehlkonstruktion, da der Mensch nicht für den aufrechten Gang geboren sei. Ganz im Gegenteil! Im Rücken verbirgt sich die Wirbelsäule, und die ist ein wahres Wunderwerk der Evolution.

Stabil und zugleich flexibel

Diese zentrale Achse Ihres Skeletts trägt den Kopf und macht Ihren Körper in alle Richtungen flexibel. Ein ausgeklügeltes System aus Wirbelkörpern und -gelenken, kleinen Muskeln, Bändern und Bandscheiben ermöglicht Stabilität und Mobilität gleichermaßen. Die Muskeln und Bänder, die an der Wirbelsäule festgemacht sind, koordinieren die Bewegung der Wirbel, stützen den gesamten Rücken und machen ihn stark. Wir können sitzen, liegen und stehen, aber auch gehen, laufen, springen und klettern. Ob kleine und feine oder ruckartige Bewegungen, schweres Tragen und Heben oder sportliche Höchstleistungen – der Rücken ist sehr flexibel, hält viel aus und ermöglicht höchste Belastbarkeit.

Ein ausgeklügeltes System

Schauen wir uns die Wirbelsäule von hinten an, sehen wir eine gerade Linie, betrachten wir sie von der Seite, zeigt sich eine zweifach gekrümmte S-Form. Ohne diese abfedernde Krümmung wäre unser Gehirn bei jedem Schritt einer Erschütterung ausgesetzt. Je nach Zählart umfasst die Wirbelsäule 33 Wirbel unterschiedlicher Größe, die aus einem halbrunden Wirbelkörper, zwei Querfortsätzen und einem mittigen Dornfortsatz bestehen. Die Wirbel sind über Facettengelenke flexibel miteinander verbunden. Die Wirbelsäule ist in fünf Bereiche eingeteilt, drei, Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, sind sehr beweglich, und zwei, Steiß- und Kreuzbein, stark verknöchert und ziemlich starr (siehe >).

In der Mitte jedes Wirbels befindet sich ein Loch, das Rückenmarks- oder auch Spinalkanal genannt wird und in dem das etwa 45 Zentimeter lange Rückenmark mit seinen Nervenbahnen eingebettet ist. Zusammen mit dem Gehirn bildet es das zentrale Nervensystem, das unseren Körper steuert, indem über die Nervenbahnen Impulse beziehungsweise Nachrichten in den Körper ausgesendet, aber auch empfangen und weitergeleitet werden.

Der Rücken *verzeiht viel und schützt sich selbst vor Verschleiß bis ins hohe Alter, wenn man ihn lässt und gut zu ihm ist.*

Die Bandscheiben

Zwischen den Wirbelkörpern liegen als Puffer die Bandscheiben, die sich aus einem sehr festen und zugleich elastischen Faserring und einem weichen Gallertkern zusammensetzen, der je nach Alter und Gesundheitszustand aus bis zu 90 Prozent Wasser besteht. Er hält die Wirbelkörper auseinander, denn seine Fasern sind in der Lage, das bis zu Tausendfache ihrer Masse an Feuchtigkeit

zu speichern – wie ein prall gefüllter Schwamm. Wenn wir uns vor-, zurück- oder zur Seite beugen, bewegt sich der Gallertkern in die andere Richtung.

Da sich in den Bandscheiben keine Blutgefäße befinden, brauchen sie Bewegung. Durch Belastung leeren sie sich im Lauf des Tages teilweise und der Kern schrumpft etwas zusammen. Das ist der Grund, warum wir abends bis zu zwei Zentimeter kleiner sein können als morgens. Während wir schlafen, saugen sich die Bandscheiben wieder mit Nährflüssigkeit aus dem Wirbelkörper voll, um ihrer Stoßdämpferfunktion erneut nachkommen zu können. Diese natürliche Regenerationsfähigkeit sowie der Wassergehalt in den Bandscheiben nehmen mit fortschreitendem Alter, aber auch durch Bewegungsmangel ab.

Die Bändersysteme

Eine wichtige Funktion im System Wirbelsäule fällt den Bändern zu. Es gibt sechs Bändersysteme, die sich über die gesamte Länge der Wirbelsäule erstrecken und Stabilität sowie Beweglichkeit gewährleisten. Die Bänder wiederum werden in ihrer Arbeit von den Rücken- und Bauchmuskeln unterstützt. Besonderes Augenmerk verdient die tief sitzende, kleine autochthone Rückenmuskulatur. Sie verläuft auf beiden Seiten der Wirbelsäule vom Becken über den Brustkorb bis zum Kopf und macht den aufrechten Gang und starke Belastungen möglich. Die Bauchmuskeln sind wichtig, weil sie ein Gegengewicht zum Rücken schaffen. Im untrainierten Zustand können sie ihrer Funktion nicht nachkommen. Dann neigt das Becken dazu, nach vorn zu kippen, die tiefe Rückenmuskulatur verkürzt sich und die Lendenwirbelsäule krümmt sich zu einem Hohlkreuz.

Die Wirbelsäule

Sieben Halswirbel C1 bis C7
(*Cervix*, lateinisch: Hals, Nacken)
tragen den Kopf.

Zwölf Brustwirbel Th1 bis Th12
(*Thorax*, lateinisch: Brustkorb)
bilden zusammen mit den Rippen
den Brustkorb.

Die fünf Lendenwirbel L1 bis L5
verbinden den Oberkörper mit
dem Kreuzbein und dem
Becken.

Die fünf Wirbel des Kreuzbeins
S1 bis S5 (*Sacrum*, lateinisch:
Kreuzbein), die miteinander ver-
schmolzen sind, stellen den
Übergang zum Darmbein dar.

Vier beziehungsweise fünf Wir-
bel des Steißbeins Co1 bis Co4/
Co5 (*Os coccygis*, lateinisch:
Steißbein) sind verwachsen und
haben keine Funktion mehr.



Heilung heißt Anpassung

Das geniale System der Wirbelsäule ist sehr anpassungsfähig und kann degenerative Veränderungen bis ins hohe Alter erstaunlich gut kompensieren, wie eine Studie der Universitäten Freiburg und Tübingen mit 1244 Bandscheibenvorfall-Patienten belegt: Bei 75 Prozent der mit einer konservativen Therapie behandelten Patienten war der Bandscheibenvorfall nicht mehr auf dem Kernspinbild nachweisbar. In 25 Prozent zeigte sich noch ein Befund, die Patienten waren aber schmerzfrei. Was heißt das? Der Rücken hat, wenn man ihm genug Zeit gibt und das richtige, auf die persönlichen Beschwerden abgestimmte Therapiekonzept findet, eine hohe Selbstheilungskompetenz.

Abbau oder Umweg

Heilung bedeutet in der Orthopädie also Arrangement und Anpassung an eine veränderte Anatomie, der jeder Mensch im Laufe der Zeit durch Verschleiß oder Überbelastung unterworfen ist. Der Rücken kennt zwei Wege der Heilung: Abbau oder Umweg. Entweder wird das, was nicht mehr funktioniert, absorbiert oder die Nervenbahnen suchen sich einen neuen Weg an dem »Hindernis« vorbei. Das können Sie sich wie in einem Flussbett vorstellen. Stürzt ein Felsbrocken ins Wasser, gibt es kurzzeitig einen Wasserstau, vielleicht tritt der Fluss sogar übers Ufer. Doch nach ein paar Wochen hat sich der Strom einen neuen Weg gebahnt – er will nichts als weiterfließen.

Manchmal zeigt sich auf einer Kernspinaufnahme ein eingeklemmter Nerv auf der rechten Seite des Rückens, der eigentlich starke Schmerzen verursachen müsste. Befragt man den Patienten, klagt er jedoch über Schmerzen auf der linken Seite. Was lässt sich daraus schließen? Der Körper hat sich mit dem eingeklemmten Nerv auf der rechten Seite arrangiert. Nun ist es die Aufgabe von Arzt und Patient,

diesen Selbstheilungseffekt auch links zu erzeugen. Dazu braucht der Körper Zeit, Unterstützung und eine positive Einstellung.

Ein gutes Beispiel für die Selbstheilung sind Ergebnisse von Studien aus dem süddeutschen Raum: Zwei Jahre nach der konservativen Behandlung von großen Bandscheibenvorfällen kontrollierte man, was mit den herausgerutschten Bandscheiben passiert war. In 73 Prozent der Fälle waren sie verschwunden. Der Körper hatte sich mit den veränderten anatomischen Verhältnissen arrangiert und das Überflüssige abgebaut. Bei den restlichen 27 Prozent hatte sich nichts verändert, aber der Körper hatte gelernt, mit den Stellen zu leben.

Fazit: Rückenleiden sind gutmütig

Ihr Rücken verfügt über selbstreparierende Mechanismen. Und zwar bis ins hohe Alter! Das klappt wie gesagt in 90 Prozent aller Fälle. Selbst wenn organische Veränderungen vorliegen, bedeutet Heilung nicht notwendigerweise, dass sich die Befunde im Bild verändert haben, auch wenn der Patient schmerzfrei ist.

Zur Bewegung geboren

Der Rücken hält den vielen Belastungen des Alltags stand. Auch an den altersbedingten Verschleiß passt er sich auf geniale Weise an. Nur eines tut ihm nicht gut: Bewegungsmangel. Das schwächt Knochen und Muskulatur und führt auf Dauer zu Verspannungen, Blockaden, Bandscheibenbeschwerden und so weiter. Damit einher geht der Schmerz! Manche Menschen können problemlos zwölf Stunden am Computer sitzen. Andere bekommen schon nach wenigen Stunden Kreuz- oder Nackenschmerzen. Die einen können am Tag acht Stunden schwere Lagerarbeit machen, andere quälen sich mit verspannter Muskulatur,

verschlissener Wirbelsäule und starken Schmerzen durch den Arbeitstag.

DEN RÜCKEN SPÜREN

Die meisten Menschen schenken ihrem Rücken erst dann Beachtung, wenn er wehtut. Wann haben Sie sich das letzte Mal über dieses Wunderwerk der Evolution gefreut? Noch nie? Dann wird es höchste Zeit.

1. Setzen Sie sich auf die Kante eines Stuhls, sodass Sie mit der Hand nach hinten an Ihre Wirbelsäule fassen können. Legen Sie die Finger über die Knubbel, die Sie am unteren Rücken spüren – die Dornfortsätze der einzelnen Wirbel.
2. Nun beugen Sie sich leicht nach vorn und dann den Oberkörper zur Seite, mal nach links, mal nach rechts. Wenn Sie die Finger auf den Dornfortsätzen behalten, können Sie spüren, wie sie sich jeder Bewegung anpassen und mal stärker und mal weniger stark hervortreten. Ist das allein nicht schon ein guter Grund, den Leistungen Ihres Rückens neue – positive – Beachtung zu schenken?

Feinde der Rückengesundheit

Eines ist sicher: Einseitige Belastung, monotone Arbeiten in einer statischen oder physiologisch unnatürlichen Zwangshaltung tragen nicht zu einer rückengesunden Lebensführung bei. Eine andauernde Schonbeziehungsweise Fehlhaltung reizt die Wirbelsäule und die dazugehörigen Bänder und Muskeln, sodass es zur Aktivierung von Nervenstrukturen der Gelenke kommt, die reflexartige Reaktionen hervorrufen. Die Muskulatur verkrampft, das schränkt die Bewegungsfähigkeit der Wirbelsäule ein und führt auf Dauer zu Haltungsschäden. Wenn ein Aktenvernichter im Patentamt acht Stunden pro

Tag nichts anderes macht, als im Sitzen einen Knopf zu drücken, wenn ein Fliesenleger stundenlang kniend sein Handwerk verrichtet oder schwer tragen muss, ein Rezeptionist den ganzen Tag am Empfang steht oder die Verkäuferin von morgens bis abends an der Supermarktkasse sitzt, dann leidet der Bewegungsapparat. Die negativen Folgen mangelnder Bewegung zeigen sich am drastischsten bei Astronauten. Sie leiden schon nach wenigen Wochen im All unter Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäule ist in der Schwerelosigkeit keiner Belastung ausgesetzt, die ihr schaden kann. Es ist aber der Bewegungs- und Belastungsmangel, der dem Rücken zu schaffen macht, denn dadurch degenerieren die Wirbelsäule und die Muskulatur, sodass der Rücken seiner natürlichen Stütz- und Haltefunktion nicht mehr in dem Maße nachkommen kann, wie er sollte.

Die Beschwerden beginnen früh

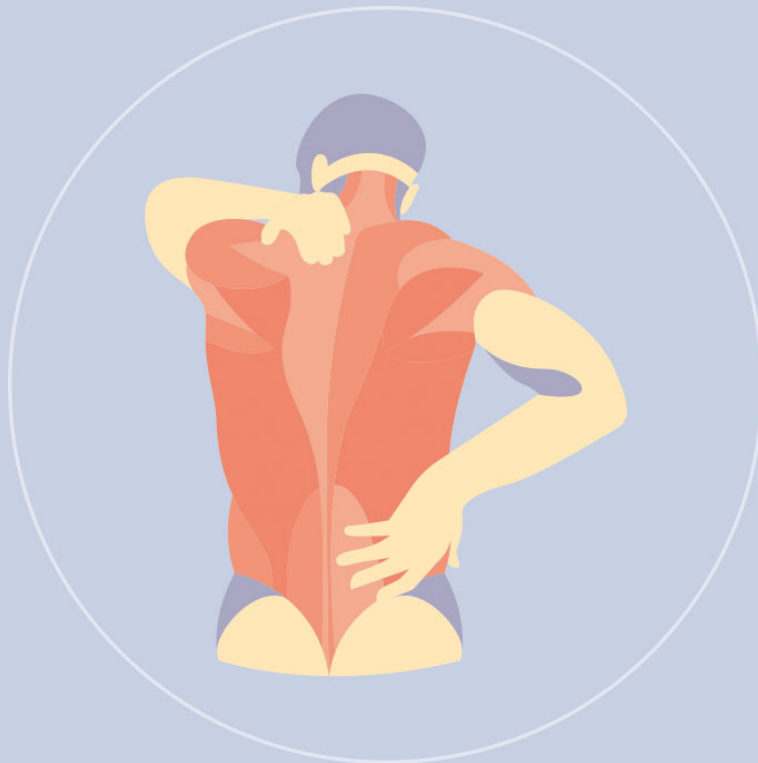
Wir sind Opfer des technischen Fortschritts, der unser Leben bequemer, unseren Rücken aber anfälliger macht. 80 Prozent der Menschen haben mindestens ein Mal in ihrem Leben Rückenschmerzen. Das Problem beginnt bereits in der Kindheit. Unser Orthopädieteam hat in einer Studie 346 Kinder und Jugendliche untersucht. Etwa 61 Prozent litten an Haltungsschäden, die Hälfte klagte über Rückenschmerzen. In der Kinderorthopädie unserer Praxis sehe ich jeden Tag, wie sich die Situation verschlechtert. Die Ursache liegt im Bewegungsmangel: Die Medien sind die größten Feinde des Rückens.

Ein Teufelskreis

Menschen mit chronischen Rückenschmerzen leiden aufgrund der Beschwerden unter latenter Bewegungsarmut, und das wiederum führt zu einer zunehmenden Schwäche des Muskelkorsetts, das die Wirbelsäule hält und stützt. Die

Die Top 10 Ihrer Rückengesundheit

Schmerzen sind immer ein Signal, dass etwas nicht in Ordnung ist, das gilt auch für Rückenschmerzen. Da die Ursachen vielfältig sind, geht es nicht ohne Ihre aktive Mithilfe. Wenn Sie diese zehn Punkte beachten, schaffen Sie die Grundlage für ein rückengesundes Leben.



- 1.** Übernehmen Sie die Verantwortung: Es ist Ihr Körper, Ihr Rücken, Ihre Gesundheit. Werden Sie zum Rückenprofi.
- 2.** Kommen Sie in Bewegung, spazieren Sie, walken Sie, nehmen Sie am Leben teil und tun Sie, was Ihnen Freude bereitet.
- 3.** Stärken Sie Ihren Rücken mit einem Mobilisations- (ab [>](#)) und später mit einem Bewegungsprogramm (ab [>](#)).
- 4.** Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Meditation – Sie haben viele Möglichkeiten, die

- körperliche und mentale Spannung zu lösen (ab >).
- 5.** Versteckten Ursachen für Ihre Beschwerden kommen Sie mit einer gezielten Selbstbefragung auf die Spur (ab > und >).
 - 6.** Bewusst erlebte Freuden programmieren das Schmerzgedächtnis um. Legen Sie also regelmäßig Genusszeiten ein.
 - 7.** Sorgen Sie im Alltag für Abwechslung, indem Sie nie zu lange in einer Position oder Bewegung verharren. Ab > finden Sie ein Alltags-Work-out.
 - 8.** Ernähren Sie sich knochenfreundlich und rückengesund. Vitamine und Mineralien aus frischen Lebensmitteln stärken Knochen und Muskulatur (ab >).
 - 9.** Machen Sie aus Freunden, der Familie und Ihren behandelnden Therapeuten Ihr persönliches Rücken-Power-Team.
 - 10.** Halten Sie alle Erfolgserlebnisse in einem Rückentagebuch fest. Die eigenen Fortschritte nachzulesen, gibt Ihnen frischen Schwung und stärkt das Vertrauen in Ihren Rücken.



»Heilung bedeutet auch Selbsthilfe: Machen Sie sich zum Chef Ihres Rückens!«



Dr. med. Martin Marianowicz

ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin. Mit seiner über 35-jährigen, internationalen Berufserfahrung gilt er als einer der renommiertesten Wirbelsäulenspezialisten Europas und ist Wegbereiter der orthopädischen Schmerztherapie sowie minimalinvasiver Wirbelsäulen- und Bandscheibenbehandlungen. Der erfahrene Mediziner verfolgt mit der Marianowicz-Methode einen fachübergreifenden ganzheitlichen Behandlungsansatz, immer mit dem Ziel, überflüssige Therapien und Operationen zu vermeiden und Betroffene möglichst schonend wieder schmerzfrei und beweglich zu machen. Als medizinischer Experte und ausgewiesener