DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

Was die Wirbelsäule braucht:

Jede/r hat sie, jede/r braucht sie, und jede/r möchte sie bis ins hohe Alter geschmeidig und schmerzfrei erhalten: die Wirbelsäule. Sie ist ein Wunderwerk der Natur, Anker aller unserer Bewegungen, Träger unseres dynamischen Gleichgewichts, und: sehr pflegebedürftig. Aber auch leicht zu pflegen, denn es gilt „nur“, durch Bewegung ihre Beweglichkeit zu erhalten. Um zu lernen, wie man das bewerkstelligt, hat die Osteoporose Selbsthilfe Saalfelden Anfang Mai zwei Experten zu einem Vortragsabend eingeladen: Frau Dr. Barbara Vockner, Allgemeinmedizinerin in Saalfelden, und Herrn Franz J. Reinthaler, Physiotherapeut, ebenfalls mit einer Praxis in Saalfelden.

Mit dem Thema, „Was die Wirbelsäule braucht“, haben wir wohl den Nerv der Zeit getroffen, denn weit über 200 Stühle mussten aufgestellt werden, um die in den Saal hineinströmende Besucherschar aufzunehmen, und aus der Fragestunde im Anschluss wurde wirklich eine Stunde.

Frau Dr. Vockner begann den Vortragsabend mit einem interessanten Überblick über die Veränderungen unseres Skeletts im Laufe der Evolution und betonte, dass uns die Evolution als gehende, sich bewegende, nicht als sitzende und schon gar nicht als sitzend vorgebeugte Wesen gebaut hat. Dass viele unserer Tätigkeiten eine sitzende und/oder vorgebeugte Haltung erfordern, zeigt zwei „Schwachstellen“ der Wirbelsäule auf, die Verbindung zwischen Kreuzbein und der Lendenwirbelsäule und die Verbindung zwischen dem Schädel und der Halswirbelsäule. Dies sind auch die Stellen, die sich am häufigsten schmerzhaft bemerkbar machen und die besonderer Pflege bedürfen.

Als nächstes verschaffte uns PT Reinthaler mit einer detaillierten, reich bebilderten Beschreibung einen Überblick über die Anatomie der Wirbelsäule mit ihren unterschiedlichen Gewebsstrukturen: Knochen, Knorpel, Bänder, Nerven, die sie leitet und schützt sowie eine Vielzahl verschiedener Muskeln, die sie umgeben und bewegen, aber auch stabilisieren.

Die vielen Details, mit denen er uns vertraut machte, kann und muss man nicht behalten, aber sie einmal gesehen und gehört zu haben trägt zum Verständnis bei, welche Herausforderung für ÄrztInnen und TherapeutInnen darin liegt, die genaue Ursache eines möglicherweise vorhandenen Schmerzes zu lokalisieren. Jede der verschiedenen Gewebsstrukturen kann schmerzen, und jede kann - z.B. durch chronische Fehlhaltungen - auf benachbarte Strukturen einwirken, so dass diese schmerzen. Beide Vortragenden konnten in dieser Hinsicht über interessante Beispiele aus ihrer Praxis berichten. Herr Reinthaler hatte seine „Ludowiga“ mitgebracht, denn Vieles ließ sich anhand eines Skeletts anschaulicher erklären.

Anhand der Bilder und der Erklärungen wurde auch für Laien klar erkennbar, warum ein Schmerz in der Peripherie z.B. im Kopf, in den Waden, oder an anderen weit von der Wirbelsäule entfernten Stellen so manches Mal auf ein Problem zurückgeht, das in der Wirbelsäule liegt.

Bestimmt Neuland für die meisten Zuhörer waren Herrn Reinthalers Ausführungen über die Bänder der Wirbelsäule, die sich mit der Zeit lockern können, so dass eine Instabilität entsteht, die nur durch Muskeltraining ausgeglichen werden kann. Je älter der Mensch, umso wichtiger ist ein solches Training.
Dass ein Altersbuckel meist nicht durch eingebrochene Wirbel, sondern schlicht und einfach durch eine verkürzte Brustmuskulatur in Kombination mit erschlaffter Rückenmuskulatur verursacht wird und dass man auch dieser Entwicklung mit gezielten Übungen entgegenwirken kann, war ebenfalls für die meisten Zuhörer eine neue Information.

Auch psychische Faktoren können dazu beitragen, dass sich in der Wirbelsäule dauerhafte Fehlhaltungen verankern, betonte Frau Dr. Vockner. Ein psychisches Verhaltensmuster kann sich in der Körperhaltung spiegeln. Auch der falsche bzw. richtige Umgang mit Schmerz kann zu dauerhaften Fehlhaltungen führen bzw. sie verhindern. Interessant: Bei nur einem Drittel der Patienten mit Rückenschmerzen gibt es einen „Befund", der die Schmerzen erklärt und medizinisch behandelt werden muss. Bei den Übrigen kann durch gezieltes Training, Körper- und auch Verhaltenstraining, eine Besserung eingeleitet werden.

Die häufigste Frage, die Herrn Reinthaler in der Praxis gestellt wird, lautet: „Warum habe ich diesen Schmerz?" Er berichtete, dass er lange darüber gegrübelt hat, bis er eine für alle passende Antwort gefunden hatte: **„Es kommt von der Fehlhaltung"**. Die Fehlhaltung: Das ist der kleinste gemeinsame Nenner. Aber was ist eine Fehlhaltung? Vor ungefähr 20 Jahren glaubte man in der Physiotherapie genau zu wissen, was eine gute Haltung ist. Heute ist man da nicht mehr so sicher, denn auch eine „gute Haltung", permanent eingenommen, erzeugt Schmerzen. „Sitz aufrecht" und „Steh gerade" ist eigentlich kein guter Rat. Lieber sollten wir uns an Kindern orientieren, die ständig in Bewegung sind und die verschiedensten Bewegungen ausführen. Je älter wir werden, umso mehr verarmen wir in unseren Bewegungsmustern - das ist die eigentliche Fehlhaltung, das eigentliche Problem.

Der Alltag bringt mit sich, dass Bewegungsmuster, die die Natur in uns programmiert hat, verkümmern, wir erstarren in Gewohnheitsmustern. In der Therapie versucht Herr Reinthaler, verloren gegangene, lange nicht mehr gebrauchte Bewegungsketten im Körper wieder zu aktivieren. Das geht so weit, dass er mit manchen PatientInnen das „Krabbeln" übt, ein sehr nützlicher Bewegungsablauf, auch gegen den Altersbuckel!

Wohl die stärkste Botschaft unserer beiden Experten war: Die Wirbelsäule braucht nicht nur Bewegung, sondern „Beweglichkeitstraining". Das heißt, alle Muskeln unseres Rumpfes sollen trainiert werden, nicht nur die, die wir bei unseren alltäglichen Verrichtungen und bei unseren Lieblingssportarten brauchen, sondern alle, einfach alle. Das gilt auch und vor allem für die ältere Generation und es gilt auch für Kranke.

Und wie geht das? In erster Linie mit Übungen, am besten vom Physiotherapeuten oder einem anderen Bewegungsspezialisten / einer anderen Bewegungsspezialistin. In der Osteoporose Selbsthilfe gibt es Bewegungsgruppen, in denen genau das praktiziert wird, in denen hochqualifizierte Gruppenleiter genau das anbieten, das beste Medikament das es gibt, das einzige, das den Blutdruck reguliert, das gegen Osteoporose wirkt, das die Wirbelsäule beweglich hält, das Blutfette senkt, das Schwindel entgegenwirkt, das Spaß macht, nämlich die Bewegung. Gerade bei Osteoporose ist das Training besonders wichtig, da die Muskelmasse mit der Knochendichte korreliert. Aufpassen muss man schon bei impulshaften, stoßartigen Belastungen, Sprüngen, aber sonst spricht nichts gegen - angemessenes - Training.

Zusammenfassend: Bewegung ist nicht gleich Beweglichkeit. Fitte Menschen sind gut trainiert, müssen aber nicht unbedingt beweglich sein. Also das Wichtigste: Die Wirbelsäule muss beweglich gehalten werden, dabei vor allem beachten: **Die Vielfalt der Bewegungen bringt's.** Auch nicht vergessen: Unsere Haltung, auch unsere Fehlhaltung, hat etwas mit dem Inneren zu tun, mit der Psyche, mit Stress. Wir denken nicht immer daran, und auch daran sollte gearbeitet werden.

Herzlichen Dank an unsere beiden Vortragenden für die umfassende Fülle der Informationen und Anregungen!

Mag. Heidi Reber