

Renate Bruckmann · Tilo Mörge

Rückenschmerzen selbst behandeln mit der Pohltherapie

Mit einfachen Übungen endlich schmerzfrei werden

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen und Empfehlungen wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und die Autoren schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe 2021
© 2021 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Ralf Lay
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Abbildungen im Innenteil: Alle Fotos von Angelika Klein,
alle Illustrationen von Natascha Römer außer Abbildung 26 von fascialnet.com
und Abbildungen 119 und 120 von Banana Oil/Shutterstock.com
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck GmbH, Wemding
ISBN 978-3-426-65888-8

5 4 3 2 1

Inhalt

Vorwort: Schon wieder ein Rückenbuch? – Vielleicht endlich das Rückenbuch!	9
Einleitung	13
Wie Sie mit diesem Buch Ihrem Rücken helfen	14
Acht Mythen über Rückenschmerzen	15
Die tatsächlichen Ursachen für Rückenschmerzen	18
Das Selbsthilfeprogramm und seine Wirkung	22
Werkzeuge für die Faszien und Muskeln	23
Wo sind Ihre Schmerzen?	26
<i>Das Vier-Tage-Programm für den unteren Rücken</i>	29
Die Übungen für den unteren Rücken: Bewegung in den Rücken bringen!	31
1. Wahrnehmung des Rückens	32
2. Rückenstretch in zwei Varianten	32
3. Iliopsoas	35
4. Pomuskeln	37
5. Drehung	38
6. Mit der Rolle gegen das Hohlkreuz	39
Wissenswertes zu den Übungen und Behandlungen	42
FAQs zum Üben und zur Selbstbehandlung	42
Triggerpunkte in Muskeln	44
Bindegewebe und Faszien	45
Was die Wissenschaft noch über Faszien weiß	48
Selbstbehandlung im unteren Rücken: Muskeln lockern und Faszien wieder geschmeidig machen	50
Tag 1	51
Tag 2	55
Tag 3	60
Tag 4	66

Wie geht es weiter?	68
Was tun beim akuten Hexenschuss im unteren Rücken?	69
Ursachen für Beschwerden im unteren Rücken	74

Das Vier-Tage-Programm für den oberen Rücken 79

Die Übungen für den oberen Rücken:	
Bewegung in den Brustkorb bringen!	82
1. Wahrnehmung bei starken und leichten Beschwerden	82
2. Die Mitte lockern	83
3. Schulterviereck	85
4. Korkenzieher	87
5. Übung gegen den Rundrücken	88
Selbstbehandlung oberer Rücken:	
Muskeln lockern und Bindegewebe wieder gleitfähig machen	90
Tag 1	90
Tag 2	96
Tag 3	97
Tag 4	99
Was tun beim akuten Hexenschuss im oberen Rücken?	103

Weitere Fakten und Tipps zu Rückenschmerzen 105

Elf Dinge, die der Rücken nicht mag	106
Vierzehn Dinge, die dem Rücken guttun	108
Acht Tipps fürs Homeoffice	110
Sitzen und Stehen	112
Bücken und Heben	114
Schlafen	115
Warum haben frühere Behandlungen nicht geholfen?	116
Operationen	116
Manuelle Verfahren	117
Der Alltag wird nicht berücksichtigt	117
Falsche oder unterlassene Übungen	117

<i>Übungen zur Vorbeugung: was auf Dauer hilft</i>	119
3-Minuten-Übungen	120
Der Armflieger – Übung am Schreibtisch	121
Der Rollenstreck – Übung gegen Rundrücken und Hohlkreuz mit der Rolle	122
Der Zehnblick – Übung gegen verkürzte Rückenmuskeln und Beine	127
Der Rückenschwung gegen das Hohlkreuz und verspannte Schultern	129
Der Drehschwung im Sitzen – Ausgleich für einseitige Belastungen	130
Übungen für leichteres Gehen und Joggen	132
Richtiges Abrollen	134
Schulterschwingung	135
Schulter-Fersen-Gang	136
Beckenschwung am Stuhl	137
Beckenschwung für Fortgeschrittene	138
Vertikale Beckenbewegung – Lumbaltanz	140
Horizontale Beckenbewegung	141
Gehfehler und wie man für Abhilfe sorgt	142
Testen Sie Ihre Schuhe	142
Die Hacken aufsetzen	143
Hohe Absätze	144
Die Füße beim Gehen nach außen drehen	144
Das Becken schwingt nicht mit	145
Die Schultern schwingen nicht mit	145
Auf den Boden schauen	146

<i>Der Muskel-Atlas</i>	147
Tiefe Rückenstrecker (Mm. multifidi, Mm. rotatores, Mm. levatores costarum)	148
Die oberflächlichen Rückenstrecker (Erector-spinae-Gruppe) . .	150
Lumbalfaszie	152
Gesäßmuskeln (Mm. glutei und M. piriformis, Mm. gemelli, Mm. obturatorius internus und externus)	154

Der quadratische Lendenmuskel (M. quadratus lumborum) . . .	157
Die schrägen Bauchmuskeln (Mm. obliqui externi und interni) .	159
Großer Lendenmuskel (M. iliopsoas)	161
Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)	162
Die Rautenmuskeln (Mm. rhomboidei)	164
Der Trapezmuskel (M. trapezius)	166
Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)	167
Großer Brustmuskel (M. pectoralis major)	169
Zum Schluss	171
Dank	175
<i>Anhang</i>	177
Literatur	178
Abbildungsverzeichnis	180
Register	185

Vorwort:

Schon wieder ein Rückenbuch? – Vielleicht endlich das Rückenbuch!

Lieber Leser, liebe Leserin, möglicherweise haben Sie, als Sie den Titel dieses Buches sahen, sich zuerst gedacht: »Bücher zu Rückenschmerzen gibt's doch nun wirklich schon genug. Weshalb dann noch eines?«

Vielleicht deswegen, weil trotz aller Selbsthilfebücher, trotz aller ärztlicher und psychologischer Maßnahmen, die in den letzten Jahren entwickelt wurden, die seit Jahrzehnten so weitverbreiteten Rückenschmerzen nicht weniger geworden sind, sondern eher noch zugenommen haben. Vielleicht, weil die bisherigen Ansätze zu wenig differenziert waren und nicht auf die vielen Arten von Rückenschmerzen eingegangen sind, die es gibt.

Da hat vielleicht gerade dieses Buch von Renate Bruckmann und Tilo Mörge noch gefehlt. Was macht es so besonders?

Rücken ist nicht gleich Rücken. Dieses Buch ist *differenzierter, individueller* und *spezifischer* als die meisten Rückenbücher:

- *Die Autoren differenzieren nach dem Ort der Rückenbeschwerden.* Sie treffen als Erstes die wichtige Unterscheidung zwischen Schmerzen im unteren und im oberen Rücken, die ganz deutlich eine andere Ursache haben und daher einer anderen (Selbst-)Behandlung bedürfen.
- *Sie differenzieren nach dem Stadium der Beschwerden,* indem sie unterschiedliche Übungen und Selbstbehandlungen darstellen: Erste-Hilfe-Maßnahmen für ganz *akute* Beschwerden, in denen man seinen Rücken im Alltag wie ein rohes Ei behandelt und so ängstlich ist, dass man am liebsten jede Bewegung vermeidet und sich dadurch immer weiter in die Starre hineinbegibt. In diesem Stadium ist man von den meisten Rückenübungen überfordert, weil sie aus der Starre heraus oft noch mehr Schmerz hervorrufen. Dem setzen Renate Bruckmann und Tilo Mörge wohlthuend ein sicheres Vorgehen mit minimalistischen Interventionen entgegen.

Gründlichere Hilfe für *chronische* Beschwerden oder solche nach Überwindung eines Akutstadiums, bei denen man schon mehr an Bewegung verträgt, mutiger werden kann.

Übungen *zur Aufrechterhaltung* des guten Zustands, zur Vermeidung von Rückfällen.

Und schließlich Übungen *zur Prävention*: Schwungübungen, mit denen man wieder Spaß an den Bewegungen des eigenen Körpers inklusive des Rückens findet. Der Rücken kann wieder zum Quell der Lebensfreude werden.

- Sie differenzieren nach *typischen Spannungsmustern*, die man bei Rückenschmerzen häufig antrifft. Der Leser lernt sogar *einzelne Muskeln* kennen, deren Verspannung häufig Ursache oder Auslöser seiner Beschwerden ist, und erfährt, wie er sie selbst behandeln kann.
- Sie differenzieren nach *den unterschiedlichen Ursachen, Auslösern und Aufrechterhaltern der Beschwerden*, die in Gestalt *äußerer Faktoren* im Alltag (meist im Berufsalltag) der Betroffenen zu finden sind und die es zu ändern gilt, zum Beispiel zu niedrige oder zu hohe Sitze, Arbeitsplatten, Monitore. Unter diesen äußeren Bedingungen würden die Rückenschmerzen wieder entstehen, wenn die Betroffenen hier keine Änderungen vornähmen.
- Sie differenzieren nach *den individuellen, Dauerverspannung erzeugenden eingefleischten Gewohnheiten*, wie zum Beispiel die Schultern immer zurückgezogen oder das Gesäß immer angespannt zu halten.
- Sie differenzieren *manchmal sogar nach Geschlecht* und bieten für Männer und Frauen unterschiedliche Selbstbehandlungen an, sodass jede und jeder Übungen und Selbstbehandlungen zu ihrem/seinem Problem finden kann.

Außerdem leiten die Autoren zu einem *achtsamen Umgang* mit dem eigenen Körper an, mit langsamen, bewusst gespürten Übungen, die möglichst genau an das jeweilige Rückenproblem angepasst sind.

Last but not least lenken sie die Aufmerksamkeit der Leser und Leserinnen auf ihre *Körperwahrnehmung im Alltag*, damit die Betroffenen selbst zu spüren beginnen, was sie den ganzen Tag lang mit ihrem

Rücken anstellen, wodurch sie selbst merken und genau verstehen, was ihnen guttut und was nicht.

Das Buch bietet komprimiert sehr viel Wissenswertes, ist übersichtlich, gut strukturiert und vielfach bebildert. Zudem gibt es Videos auf dem YouTube-Kanal der Autoren, damit alle die individuell zutreffenden Übungen und Selbstbehandlungen leicht durchführen können, ohne Angst haben zu müssen, etwas falsch zu machen und sich dadurch mehr Schmerzen zuzuziehen.

Alle im Buch dargestellten Übungen und Selbstbehandlungen dienen letztlich dem Ziel der Pohltherapie®, die natürliche Beweglichkeit und das natürliche Körpergefühl wiederherzustellen, wodurch man wieder Zutrauen zum eigenen Körper gewinnt und Lebensfreude in der Bewegung finden kann.

Renate Bruckmann und Tilo Mörge haben die Methoden der Pohltherapie® dankenswerterweise so weit »heruntergebrochen« und vereinfacht, wie es zur Selbstanwendung ohne Therapeuten möglich ist. Das wird Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, sicher aus vielen Ihrer Beschwerden heraushelfen und auch darüber hinaus viel bringen. Natürlich ist die Therapie bei einem Pohltherapeuten sowohl in der Diagnostik als auch in der Behandlung noch wesentlich komplexer, differenzierter und umfassender. Wenn es Ihnen also nicht gelingen sollte, Ihre Rückenschmerzen mithilfe dieses Buches ganz selbst zu kurieren, wenn Sie nicht alle Übungen ausführen können, wenn Sie manche Stellen zum Selbstbehandeln gar nicht erreichen können oder wenn Ihnen danach die Finger wehtun: Resignieren Sie nicht, sondern wenden Sie sich vertrauensvoll an einen Pohltherapeuten oder eine Pohltherapeutin.

Wie in diesem Buch werden Sie dort als mündige(r) Patient* in behandelt, der/die viel aktiv erkennt, versteht und bewegt. So bedarf es einer gemeinsamen Detektivarbeit von Therapeut* in und Patient* in, um die oft verzwickten Ursachen der Beschwerden herauszufinden. Gehen zum Beispiel die Rückenschmerzen rechts von einem vor Jahren verletzten linken Fuß aus? Oder von ganz individuellen ungünstigen Bedingungen am Arbeitsplatz? – Und so weiter, und so fort ...

Und natürlich sind Pohltherapeuten ganz anders geübt in den jeweiligen Griffen. Sie können beispielsweise für Muskeln, die Sie zunächst

gar nicht ansteuern können, weil sie von Ihrem Gehirn »vergessen« wurden, mit Ihnen zusammen »Pandiculations« durchführen. Oder Sie können, wenn nötig, verschiedene Schichten Ihres Haut- und Unterhautbindegewebes behandeln, und zwar auch an Stellen, die Ihnen selbst nicht zugänglich sind – und dergleichen mehr. Nach einer solchen Pohltherapie®-Behandlung werden Sie aus diesem Buch sicher noch vieles Weitere verstehen und nutzen können!

Aber erst einmal wünsche ich allen Lesern und Leserinnen, sich von Renate Bruckmann und Tilo Mörge an die Hand nehmen zu lassen, um ihren eigenen Rücken zu erkunden, ihn heilsam zu behandeln und sich mit seinen Alltagsbewegungen, -haltungen und -bedingungen zu beschäftigen. Sie werden mithilfe dieses Buches mit Sicherheit Dinge an sich entdecken, die Ihnen vorher nie aufgefallen sind. Ich wünsche Ihnen viel Neugier, Interesse und Spaß dabei!

Helga Pohl,
Begründerin der Pohltherapie®

Einleitung

Dieses Buch hilft Ihnen festzustellen, woher Ihre Rückenschmerzen kommen, welche Muskeln verkrampft sind und was Sie selbst ganz konkret dagegen tun können. Sie lernen, sich selbst zu helfen – durch einfache Übungen, Selbstbehandlung und Tipps für Alltag, Sport und Arbeit.

Unsere Empfehlungen beruhen auf jahrelanger Erfahrung als Therapeuten mit der Pohltherapie® und gründen auf unserer persönlichen Erfahrung als selbst Betroffene; denn auch Therapeuten sind nicht vor Rückenschmerzen gefeit, wie Sie im »Schlusswort« sehen werden.

Es geht um die von der Medizin so genannten »unspezifischen Rückenschmerzen«. Das sind solche Schmerzen, die nicht aufgrund organischer Erkrankungen erklärt werden können. Sie machen die allermeisten Rückenschmerzen aus. Sie sind in der Regel muskulär bedingt, das bedeutet, verkrampfte Muskeln und verfilzte Faszien lösen sie aus. Dass Rückenschmerzen in der Regel harmlose Ursachen haben, bestreitet kaum jemand in der Medizin (Robert Koch-Institut 2012). Die Therapie dieser Schmerzen scheint dagegen jedoch gar nicht banal, denn in Deutschland waren Rückenschmerzen auch im Jahr 2019 der zweithäufigste Grund für festgestellte Arbeitsunfähigkeit (DAK Gesundheitsreport 2019).

Wie man diese Schmerzen sehr gut selbst behandeln kann und was man tun und lassen sollte, das sind die Themen dieses Buches. Wir wollen den Betroffenen damit helfen, ihre Schmerzen zu verstehen, Angst zu verlieren und aus Hilflosigkeit und Resignation herauszukommen, zurück in ein aktives Leben ohne Schmerzen. Wieder Sport treiben zu können, sich zu bücken, ohne darüber nachzudenken, die Schuhe zu binden und keinen Gedanken mehr an neue Matratzen, Stehpulte, Spritzen und Pillen und dergleichen mehr zu vergeuden.

Betrachten Sie das Buch als Ihr Werkzeug, das Ihnen gehört, mit dem Sie arbeiten können als erste Hilfe im Krisenfall und als Begleiter für ein Leben ohne Rückenschmerzen.

Wie Sie mit diesem Buch Ihrem Rücken helfen

Der Kern dieses Buchs sind zwei Behandlungsprogramme:

- für Beschwerden im unteren Rücken,
- für Beschwerden im oberen Rücken.

Die Programme führen Sie durch jeweils vier Tage und enthalten:

- Übungen und
- Selbstbehandlungen.

Sie leiten Sie Schritt für Schritt an, Ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen. Die Übungen lockern verspannte Faszien (Bindegewebe) sowie Muskeln und helfen, sie wieder beweglich und schmerzfrei zu machen. Die Selbstbehandlungen sind mithilfe der Hände und ein paar problemlos zu erwerbenden Tools auch für Laien leicht anwendbar.

Dazwischen bieten wir Ihnen »Informationshappen« an, die Sie nach Bedarf lesen können. So werden Sie erfahren, wie Ihre Beschwerden entstanden sind und was Sie tun können, um neue zu vermeiden. Für den akuten Hexenschuss im unteren und im oberen Rücken gibt es extra Hinweise.

Im hinteren Teil des Buches finden Sie fünf 3-Minuten-Übungen. Das sind Übungen für die Zeit nach der Behandlung, und Sie können ausprobieren, welche für Sie besonders effektiv sind, zum Beispiel weil Sie viel sitzen müssen oder einseitige Beschwerden haben.

Dem Gehen haben wir ein besonderes Kapitel gewidmet, denn richtiges Gehen (oder Joggen) hat für einen flexiblen und starken Rücken eine hohe Bedeutung und ist ein super Rückentraining!

Schließlich können Sie sich im Kapitel »Muskel-Atlas« Ihre Rückenmuskeln anschauen und nachlesen, welche Gewohnheiten nun gerade einen speziellen Muskel »verärgert« haben, und finden Querverweise zur Behandlung und zur Übung.

Es kommt Ihnen unmöglich vor, jeden Tag 30 Minuten Übungen zu machen, den Rücken selbst zu behandeln, zweimal die Woche Sport zu treiben, wieder einen Sprudelkasten zu heben, ohne darüber nachzudenken? – Bis Sie es tun!

Acht Mythen über Rückenschmerzen

Es gibt einige Mythen über Rückenschmerzen, die definitiv falsch sind und eine effektive Therapie verhindern. Deshalb sind vor allem die folgenden acht Glaubenssätze zweifelsfrei am besten in der Motenkiste aufgehoben.

Der aufrechte Gang ist schuld!

Manche Leute denken, Rückenschmerzen seien die Folge des aufrechten Gangs und die Wirbelsäule würde dabei über die Maßen mit unserem Körpergewicht belastet. Das kann nicht stimmen: Man muss sich nur mal eine Brücke vorstellen, um zu verstehen, dass das nicht sein kann. Der aufrechte Gang ist ein evolutionäres Erfolgsmodell: Rundumsicht von oben, zwei Hände frei für alles Mögliche und eine echte Entlastung der Wirbelsäule durch das leichtere Balancieren des Kopfs, der im Zuge der Evolution immer schwerer wurde. Würden wir noch auf allen vieren herumtollen, müssten wir diesen schweren Kopf gegen die Schwerkraft halten und hätten allesamt ständig Nacken- und Rückenweh.

Es ist das Alter!

Dafür gibt es keine Indizien, im Gegenteil: Rückenschmerzen treten am häufigsten bei 40- bis 49-Jährigen auf. Es folgen die 30- bis 39-Jährigen. Auch Kinder und Jugendliche klagen über Rückenschmerzen, und zwar fast die Hälfte der Heranwachsenden zwischen 14 und 17 Jahren (Robert Koch-Institut 2012). Bei dieser Gruppe sind vor allem die Bewegungsmuffel, die Computerkids, die Stubenhocker und Handy-Dauernutzer betroffen, wie die Erfahrung in der Praxis zeigt.

Die Schmerzen kommen von der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist sehr selten der Grund für Rückenschmerzen, denn ihre Knochen, die Wirbelkörper, sind große, stabile Gebilde, gemacht, um unser lebenswichtiges Rückenmark zu schützen. Erkrankungen der Wirbelsäule, die zu den sogenannten spezifischen Rückenschmerzen führen können, kommen nur selten vor. Es ist wichtig, sich das klarzumachen, denn Angst oder falsche Vorstellungen sind ein Risikofaktor für Rückenschmerzen.

Die Rückenmuskeln sind zu schwach

Meistens sind es zwar die Rückenmuskeln, die schmerzen, aber nicht, weil sie zu »schwach« wären, sondern weil sie verkrampft oder ihre Faszien verklebt und vertrocknet sind durch Fehlhaltungen, schlechte Gewohnheiten, Bewegungsmangel und Stress! Entspannt man die Gewebe und behandelt man Triggerpunkte und Bindegewebe, werden die Schmerzen nachlassen. Bewegt man den Rücken mit all seinen Muskeln wieder richtig und kümmert man sich um Fehlhaltungen und schlechte Gewohnheiten, bleiben sie auch aus. Dagegen können einseitig auf Kräftigung ausgelegte Trainings die Schmerzen verschlimmern, denn sie vergrößern die chronische Anspannung noch.

Es sind die Bandscheiben

In Deutschland werden immer noch viele Menschen an den Bandscheiben operiert, obwohl zahlreiche Fachleute diese Praxis in Zweifel ziehen. Vor fünfundzwanzig Jahren war ich als Beraterin im Operationssaal anwesend, als eine Bandscheiben-OP stattfand. Mein Ansprechpartner im OP meinte: »Den sehen wir nicht zum letzten Mal. Das ist normal bei Bandscheibenoperationen.« Viele Menschen haben Veränderungen der Bandscheiben, ohne dass Rückenschmerzen auftreten! Verschiedene Quellen nennen verschiedene Zahlen, es

ist jedoch sicher, dass die Bandscheiben nur in ganz wenigen Fällen (etwa 2 bis 5 Prozent) die Schmerzursache sind (Robert Koch-Institut 2012).

Es ist die Abnutzung

Für diese These gibt es keine Beweise. Nirgends wird so oft von Abnutzung durch Belastung gesprochen wie bei Knochen und Gelenken. Durch was soll sich ein Knochen abnutzen? Knochen bauen sich auf, wenn sie belastet werden, nicht ab. Knochenzellen haben nämlich die Fähigkeit, ihren Stoffwechsel ständig zu verändern; sie können sich abbauen und aufbauen, je nach Anforderung, Training, Gewicht, Ernährung. Und es sei die Frage erlaubt, wieso die angenommene Abnutzung schmerzhaft sein soll? Abnutzen können sich jedoch die Knorpel, die die Gelenkflächen am Ende der Knochen überziehen, und zwar dann, wenn es bei zu großer Anspannung zu einer Verkleinerung des Gelenkspalts kommt (Arthrose).

Rückenschmerzen kommen vom Sitzen

Diese Behauptung ist auch nicht haltbar (Hartvigsen et al. 2000). Sitzen ist ja sehr in Verruf gekommen, und das ist für diejenigen von uns, die ihr Brot nun mal hauptsächlich am Schreibtisch verdienen, ein Problem, scheint ihre Tätigkeit doch schuld an ihren Schmerzen zu sein. So werden dann Stehpulte angeschafft, meist ohne Erfolg. Denn es ist für den Körper weniger anstrengend zu sitzen, als zu stehen, schließlich verteilt sich beim Sitzen weniger Gewicht auf einer größeren Fläche. Es kommt aber darauf an, wie man sitzt und ob man zum vielen Sitzen einen guten Ausgleich hat, bei dem man sich bewegt!

Rückenschmerzen kommen von der Seitlage beim Schlafen

Viele Patienten berichten neuerdings, sie würden sich seit Wochen zwingen, auf dem Rücken zu schlafen, ihre Beschwerden verschlimmerten sich davon aber noch. Drehen Sie sich getrost auf die Seite: Sie ist für viele Menschen mit Muskelproblemen die am meisten entspannte Haltung; und solange Verspannungen bestehen, sollte man ruhig dabei bleiben. Wenn sich Muskeln durch die richtige Behandlung gelockert haben, probiert der Körper von allein wieder verschiedene Positionen beim Schlafen aus. Der Zwang, auf dem Rücken zu liegen, erzeugt dagegen neue Spannung im Rücken und neue Schmerzen.

Wer diesen Mythen glaubt, der glaubt meist auch, dass Rückenschmerzen unausweichlich sind und man selbst nichts dagegen tun kann, außer die Zähne zusammenzubeißen. Und das wäre schade, denn es lässt sich eine ganze Menge dagegen tun. Dafür können wir uns zunächst die wirklichen Ursachen für Rückenbeschwerden anschauen.

Die tatsächlichen Ursachen für Rückenschmerzen

Die meisten Rückenschmerzen sind durch Faktoren entstanden, die man alle selbst beeinflussen kann, man muss es nur wissen.

Zu viel Anspannung im Rücken durch Stress und Fehlhaltungen

Stress im Alltag durch Ärger und Überforderung erzeugt Spannung in den Rückenmuskeln. Fehlhaltungen und »spannende« Angewohnheiten wie »Brust raus, Bauch rein«, hohe Absätze und Ähnliches mehr verursachen ebenfalls Dauerspannungen (Pohl 2010) und damit Beschwerden in Muskeln und Faszien (Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin 2018).

Thomas Hanna schrieb dazu: »Können aufreibende Arbeitsbedingungen tatsächlich bewirken, dass sich Bandscheiben auflösen und Knochen versagen? Nein, natürlich nicht. Aber Stress kann eine verstärkte Kontraktion der Rückenmuskeln verursachen ... Das ist die Ursache von Rückenschmerzen« (Hanna 2015).

Sehr wohl können dauerangespannte Muskeln eine Arthrose verursachen. Sie können nämlich den kleinen Spalt zwischen zwei Gelenken verkleinern, sodass mit der Zeit der schützende Knorpel zwischen diesen Knochenenden aufgerieben ist und irgendwann am Ende dieses Prozesses Knochen auf Knochen reibt. Dies kann Entzündungsreaktionen auslösen, und da ist sie dann, die Arthrose!

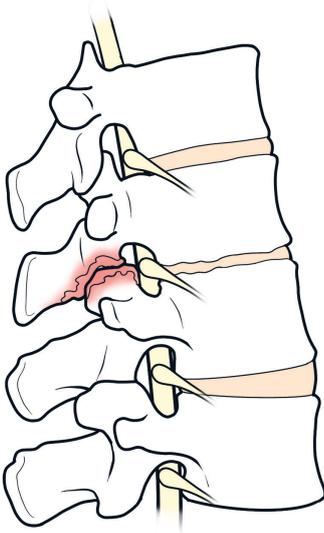


Abbildung 1: Arthrose in den Facettengelenken der Wirbelsäule

Verhindern oder aufhalten können Sie diesen unliebsamen Prozess, indem Sie die chronische Muskelspannung durch manuelle Behandlung und Übungen verringern. Mithilfe dieses Buches können Sie auch herausfinden, welche Umstände und Gewohnheiten derartige Spannungen erzeugen. All das zu verändern ist ein sehr wichtiger Faktor für einen beweglichen und gesunden Rücken.

Zu wenig Bewegung

Der Rücken braucht Bewegung! Viel Bewegung! Er will sich drehen, beugen, bücken, strecken, zur Seite neigen, dafür ist er gemacht. Fast jeder Wirbel hat vier Gelenkflächen, die ihn nach oben und nach unten mit den Nachbarn verbinden. Diese Konstruktion ergibt nur dann Sinn, wenn wir den Rücken bewegen, denn so ist er gedacht. Als wäre das nicht genug der Möglichkeiten, hat Ihre Wirbelsäule außerdem noch 22 Bandscheiben als beweglichen weichen Puffer zwischen den Wirbeln für noch mehr Geschmeidigkeit (Benninghoff und Drenckhahn 2014).

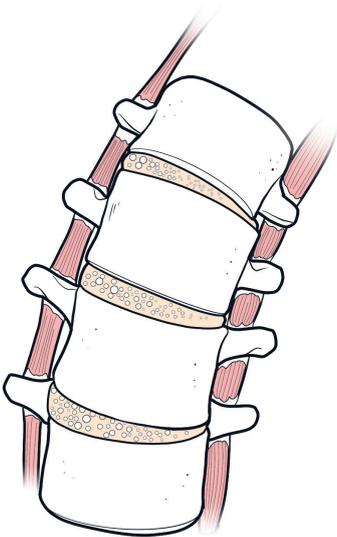


Abbildung 2: So sehen Bandscheiben und Wirbelkörper in Bewegung aus

Bandscheiben ernähren sich durch das Auspressen und Ansaugen von Gewebsflüssigkeit beim Bewegen der Wirbelsäule. Bewegen Sie sich nicht genug, werden diese Bandscheiben trockene traurige Dinger statt saftiger weicher Kissen. Auch die zwölf Rippenpaare des Brustkorbs sind mit je zwei beweglichen Gelenken an den Wirbeln befestigt, macht noch mal 48 kleine Bewegungsmöglichkeiten! Diese Gesamtkonstruktion erlaubt die vielfältigsten großen und kleinen

Bewegungen. Wir können den Rücken neigen, beugen, strecken, drehen und sollten es auch, damit Gewebsflüssigkeit in den Bandscheiben ausgedrückt und frische aufgesaugt werden kann. Das hält die Bandscheiben gesund.

Kommen wir zu Muskeln, Faszien und Bändern. Sie werden durch Bewegung mit Sauerstoff, Abwehrzellen, Nahrung, Hormonen und allem ernährt und versorgt, was sie brauchen. Bewegt man sich zu wenig, setzt man sie ungewollt auf Diät. Sie leiden Mangel an Sauerstoff und Nährstoffen. Außerdem garantiert eine gute Durchblutung auch eine effiziente Entsorgung von Abfall aus dem Zellstoffwechsel, das sorgt für Sauberkeit und Frische in den Zellen des ganzen Rückens! Deswegen sind Sport und Bewegung wichtige Faktoren bei der Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen (Robert Koch-Institut 2012, Bundesärztekammer et al. 2017).

Die Zahl der Muskeln am Rücken lässt sich schwer festlegen, es ist eine Frage der Zählweise. Die Rückenmuskeln beginnen am Rand des Schädels, am Hinterkopf, docken an den Wirbeln und Rippen an und verlaufen dann hinunter bis zum Kreuzbein und zum Becken sowie in die lumbale Faszie. Sie bewegen die Wirbel, Rippen sowie Kopf und Becken und arbeiten dazu auch mit einigen weiteren Muskeln zusammen.

Zu viel Gewicht

Ein paar Kilo zu viel, die gut verteilt sind, machen dem Rücken nichts aus, er kann sie locker verkraften. Es gibt auch übergewichtige Menschen, die keine Rückenschmerzen haben. Aber man kann es nicht leugnen: Ein gewölbter Bauch verändert die Statik und kann den Rücken belasten, denn der Mensch muss dem vorderen Gewicht etwas entgegensetzen und sich dazu ein Stück nach hinten neigen, sodass ein Hohlkreuz entsteht. Dann ist zwar die Statik wieder ausgeglichen, für die Muskeln des Rückens bedeutet das jedoch eine ständige Anspannung und nicht selten Schmerzen. In der Schwangerschaft ist es unvermeidbar, dass der Bauch immer dicker wird. Alle anderen können daran etwas ändern.

Schlechte Übungen oder falsch ausgeführte gute Übungen

Die therapeutische Praxis zeigt es immer wieder: Patienten probieren Übungen aus, die ihre Beschwerden verschlechtern, und meinen dann, sie müssten eben noch mehr Wiederholungen derselben machen, damit es besser würde.

Bitte merken Sie sich: *Eine Übung, die Ihre Schmerzen vergrößert, ist in der Regel falsch.*

Jedenfalls für Sie, jemand anderes mag davon profitieren. Sie jedoch nicht, deswegen sollten Sie sie aus Ihrem Programm streichen. Es gibt genügend Übungen, die helfen, Schmerz zu verringern, warum also ausgerechnet die wählen, die ihn vergrößern?

Manchmal liegt es daran, dass die Übungen zwar gut sind, jedoch schlecht erklärt werden; und so kann man sie dann nicht richtig ausführen.

Vielen Patienten, auch das zeigt die Praxis, fehlt (noch) die rechte Wahrnehmung dafür, was ihnen guttut, wie viele Wiederholungen mit welcher Intensität ihr Körper braucht. Wir haben deswegen die Übungen da, wo es sinnvoll ist, in diesem Buch aufgeteilt in rot unterlegte, vorsichtiger auszuführende Übungen, die Sie bei schlimmen Beschwerden machen können, und grüne für intensivere Übungen bei leichteren Beschwerden. Im Zweifel probieren Sie erst Rot und steigen dann auf Grün um, wenn Sie merken, dass die roten zu wenig positive Effekte haben. Die grau unterlegten Übungen eignen sich für alle.

Das Selbsthilfeprogramm und seine Wirkung

Das Programm beruht auf den Grundsätzen der Pohltherapie® (siehe auch www.pohltherapie.de). Es besteht aus Körperübungen und Selbstbehandlungen. Indem Sie Ihren Rücken selbst mit einfachen Handgriffen und einigen Hilfsmitteln behandeln, erkennen Sie mehr und mehr, wo Ihre Verspannungen sitzen. So werden Sie selbst zum Experten oder zur Expertin für Ihren Rücken.

Das Programm sorgt für

- mehr Verständnis für Ihren Körper,
- größere Bewegungslust,
- eine verbesserte Leistungsfähigkeit und
- mehr Lebensfreude.

Es hilft bei der Minderung

- von Schmerzen und Missempfindungen,
- von Unbeweglichkeit,
- der Medikamenteneinnahme sowie
- von gesundheitlichen Sorgen und Stress.

Die Bewegungsübungen fördern die Körperwahrnehmung und machen die Muskeln flexibel, die manuelle Behandlung ergänzt die Wirkung der Übungen. Wenn Sie dann noch die Hinweise zum Alltag umsetzen, steht einem schmerzfreien Rücken nichts mehr im Weg, und Sie können morgens ohne Rückenschmerzen aufwachen, sich die Socken anziehen, einen Sprudelkasten tragen und mit Ihren Kindern auf dem Fußboden spielen, Ihren Lieblingssport treiben und so weiter.

Vielleicht hilft Ihnen auch Ihr(e) Partner*in bei der manuellen Behandlung, und schließlich gibt es auch noch die niedergelassenen Pohltherapeut*innen, an die Sie sich wenden können, wenn Sie allein nicht alles schaffen. Sie finden diese unter www.Pohltherapeuten.de. Seien Sie versichert, dass alle dort aufgeführten Therapeutinnen und Therapeuten eine gründliche dreijährige Ausbildung mit vielen Übungsbehandlungen und abschließender Prüfung durchlaufen haben und bestens wissen, was sie tun, wenn sie Ihren Rücken behandeln.

Werkzeuge für die Faszien und Muskeln

Für unser Programm müssen Sie sich einige Dinge besorgen. Es sind gar nicht so wenige, aber die Anschaffung ist einmalig und notwendig; denn Sie kommen allein mit den Händen am Rücken nicht besonders weit. Die Werkzeuge halten sehr lange. Da fast jeder schon

mal Rückenschmerzen im Leben hat, können Sie die Sachen auch in der Familie oder im Freundeskreis weiterreichen.

Für die Behandlungen Ihrer Faszien brauchen Sie:

- 1 Faszienrollenball, auch Duoball genannt, mit 8 Zentimetern Durchmesser und 1 mit 12 Zentimetern Durchmesser.
- 1 große Faszienrolle: Wenn Sie empfindlich sind oder wie viele Frauen einen eher zarten Rücken haben, nehmen Sie eine weiche Rolle. Ist Ihr Rücken kräftig und sind Sie nicht so empfindlich, nehmen Sie eine festere Rolle.



Abbildung 3: Duoball (groß und klein) und Faszienrolle als Hilfsmittel für die Faszienbehandlung

Zur Triggerpunkt-Behandlung schaffen Sie sich bitte Folgendes an:

- 1 neuen Tennisball. Und wenn Sie einen kräftigen Rücken haben oder ein Mann sind, auch 1 Faszienball.

- 1 kurzes Behandlungswerkzeug zur Triggerpunkt-Behandlung. Es kann aus Holz oder Kunststoff sein wie auf dem Foto. Manche haben eine, andere mehrere Spitzen, das ist nicht so wichtig. Hauptsache, dass eine Spitze dabei ist, die abgerundet und etwa so dick wie ein Daumen sein sollte. Manche nehmen auch einfach einen abgerundeten Kochlöffelstiel. Dieses kleine Hilfsmittel entlastet Ihre Hände, denn man braucht manchmal einen gewissen Druck, um die Schmerzpunkte zu lösen.



Abbildung 4: Bälle und Drücker als Hilfsmittel zur Behandlung von Triggerpunkten

Sie finden die Behandlungswerkzeuge problemlos im Internet oder im Sanitätsfachhandel. Sollen Sie sich statt mit dem Tennisball im Stehen lieber im Sitzen behandeln, können Sie sich auch einen stabilen großen *Massagehaken* besorgen. Dieser Haken sieht aus wie ein großes S mit Widerhaken (es ist auch der Suchbegriff fürs Internet). So behandeln Sie darüber hinaus schwer erreichbare Muskeln allein zu Hause und während Sie stehen, sitzen oder liegen.

Sobald Sie alles haben, geht es los. Zunächst entscheiden Sie sich für eins der beiden Programme – je nachdem, wo Ihre Schmerzen sind. Zu jedem Programm gehört eine Übungsreihe, die Sie während der vier Tage täglich wiederholen, bevor Sie sich behandeln.

Wo sind Ihre Schmerzen?

Es ist ganz einfach. Sie behandeln dort, wo Ihre Beschwerden sind. Wir haben dafür den Rücken in zwei Zonen unterteilt.

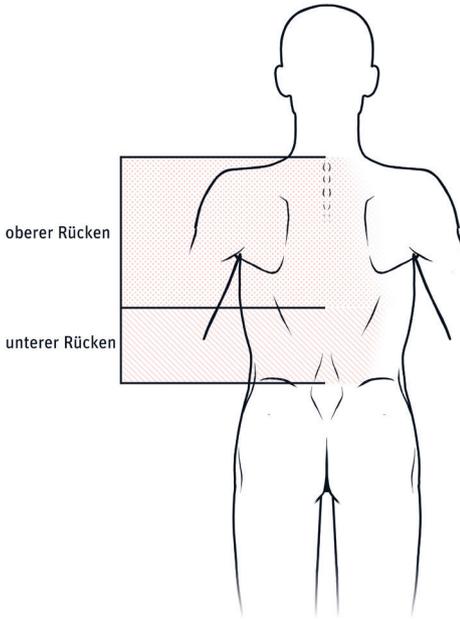


Abbildung 5: Der Rücken. Wo tut es weh?

Für jede Zone gibt es ein Programm:

- das Programm für den unteren Rücken,
- das Programm für den oberen Rücken.

Wenn Sie in beiden Zonen Schmerzen haben, machen Sie einfach beide Programme und beginnen beim unteren Rücken.

Die Reihenfolge innerhalb des Programms einzuhalten ist wichtig, denn die Behandlungen bauen aufeinander auf. Dabei massieren Sie Triggerpunkte (oder Schmerzpunkte, wie man sie auch nennen kann) in verspannten Muskeln, damit der jeweilige Muskel wieder funktionsbereit und locker wird, und rollen Ihre Faszien, sodass die Beweglichkeit verbessert wird und Missempfindungen beseitigt werden.

Das mag zwar *etwas* wehtun, hilft aber, sich besser zu fühlen, und das werden Sie schnell merken. Männer haben meist wesentlich kräftigere Rücken als Frauen. Wo es sinnvoll ist, haben wir deswegen die Behandlungen differenziert.

Sie brauchen dafür am Tag etwa 30 Minuten. Nach vier Tagen ist das Programm beendet.

Sind Sie dann beschwerdefrei, freuen Sie sich, machen künftig nur noch Übungen zur Vorbeugung, wenn nicht, wiederholen Sie das Programm.

Am Ende der Programme finden Sie Hinweise, warum sich nun gerade dieser Bereich verspannt haben kann und was Sie künftig im Alltag tun oder lassen können, damit es besser wird und auch so bleibt.

Wenn Sie einen akuten Hexenschuss haben, gehen Sie vor wie in den Kapiteln »Was tun beim akuten Hexenschuss im unteren [beziehungsweise oberen] Rücken?« beschrieben.

Haben sich Ihre Beschwerden so weit gebessert und Sie wollen unserem Rat folgen, sich zu bewegen und etwas zur Vorbeugung zu tun, gibt es zwei Möglichkeiten:

- Sie machen einfach weiter die vertraute Übungsfolge, die zu Ihrem Vier-Tage-Programm gehört.
- Sie schauen sich die raffinierten 3-Minuten-Übungen im Kapitel »Zur Vorbeugung: Was auf Dauer hilft« im hinteren Teil des Buches an. Sie bringen Abwechslung und sind gut zum Ausgleich spezieller Belastungen geeignet, zum Beispiel den Rollenstreck für Vielsitzer nach einem langen Tag am Schreibtisch.

In der Selbstbehandlung werden Sie die folgenden Muskeln sowie Gewebe behandeln:

- die tiefen Rückenstrecker (Mm. multifidi, Mm. rotatores, Mm. levatores costarum),
- die oberflächlichen Rückenstrecker (Erector-spinae-Gruppe),
- die Lumbalfaszie,
- die Gesäßmuskeln (Mm. glutei und M. piriformis, Mm. gemelli, Mm. obturatorius internus und externus),
- den quadratischen Lendenmuskel (M. quadratus lumborum),

- die schrägen Bauchmuskeln (Mm. obliqui externi und interni),
- den großen Lendenmuskel (M. iliopsoas),
- den breiten Rückenmuskel (M. latissimus dorsi),
- die Rautenmuskeln (Mm. rhomboidei),
- den Trapezmuskel (M. trapezius),
- den geraden Bauchmuskel (M. rectus abdominis) und
- den großen Brustmuskel (M. pectoralis major).

Keine Sorge, Sie müssen sich diese Namen nicht merken, und die Behandlung ist einfacher, als es Ihnen erscheinen mag, vor allem wenn Sie sich Schritt für Schritt anleiten lassen, wie die Programme es vorsehen. Außerdem finden Sie die Muskeln im Kapitel »Muskel-Atlas« am Ende des Buches noch einmal einzeln mit Abbildung und Hinweisen darauf, welcher Muskel welche Beschwerden auslösen kann.

Während der Behandlungen werden Sie feststellen, dass Sie auf manche Maßnahmen stark reagieren und auf andere weniger. Nutzen Sie diese Erfahrung, um zu erkennen, welche Muskeln besonders verspannt bei Ihnen sind: Dort sind die Effekte am größten.