



# Ein schöner Rücken ...

... kann entzücken – er kann aber auch eine Menge Ärger machen. Wir alle kennen die Bewegung, bei der man sich mit schmerzvollem Gesichtsausdruck in den Rücken fasst und und dabei kaum noch gerade stehen kann?

Off haben Patienten, die zu mir in die Praxis kommen, schon einige Arztbesuche mit der Diagnose »Bandscheibenvorfall« und etliche Spritzen hinter sich. Meist haben sie auch Angst vor einer Operation und deren Folgen.

Die unterschiedlichsten Gründe können für den Schmerz verantwortlich sein. Allein wenn Sie einen Kasten Wasser hochheben, wirkt etwa eine Kraft von rund 900 Kilogramm auf die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule, fand ein australischer Wissenschaftler heraus, der sich Sonden einpflanzen ließ, um Alltagsbelastungen zu messen und aufzuzeichnen. Machen Sie jetzt beim Hochheben des Kastens noch eine unbedachte Drehbewegung, kann das zu einer Gelenkblockade führen. Dabei kommt es zu einer minimalen Verkantung im Wirbelgelenk. Die Nachbargelenke müssen die Bewegung nun mit übernehmen und das Gehirn erhält die Nachricht: Hier liegt eine Störung vor. Um das Wirbelsegment zu schützen, wird jetzt auch dessen Umgebung stark angespannt und das bedeutet Schmerz.

Vielleicht liegen aber auch, bedingt durch stetige Belastung, schon

Verschleißerscheinungen an den Gelenkfortsätzen der Wirbelsäule vor oder es ist wirklich schon zu einem Bandscheibenvorfall gekommen.

Arzt oder Physiotherapeut können anhand der Schmerzen bestimmen, woher die Beschwerden kommen. Aber was kann man dann tun?

Eine Möglichkeit für den Patienten als Sofortmaßnahme ist zum Beispiel die Stufenlagerung. Hierbei liegt er auf dem Rücken und die Beine werden in eine entspannte Hochlagerung gebracht. Das wird erreicht, indem man genügend Sofapolster oder Kissen unter die Unterschenkel legt um die Wirbelsäule zu entlasten. Jetzt wird der Druck von den Nerven genommen und die Muskulatur hat die Möglichkeit, sich zu entspannen. Eine Wärmflasche kann das Ergebnis noch verbessern. Aber Vorsicht! Oft ist die Sensibilität so gestört, dass die starke Hitze zu spät wahrgenommen wird. Daher unbedingt vorher an einer nicht betroffenen Stelle testen!

Wärme und die Entlastung der Wirbelsäule können natürlich nur eine »Erste Hilfe« bedeuten. Bei anhaltenden stärkeren Schmerzen ist der Facharzt aufzusuchen.

In meiner Praxis biete ich zusammen mit meinen Mitarbeitern kompetente Hilfe und Tipps zum Thema Rückenschmerzen an. Individuelle Behandlungsmöglichkeiten können beispielsweise Stosswelle, manuelle Therapie, gezielte Krankengymnastik, Chirogymnastik oder Massage mit Wärmeanwendung sein. Bei uns behandeln ausschließlich qualifizierte und kompetent ausgebildete Physiotherapeuten und Masseur.

## JÜRGEN MEIER PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

- n Chirogymnastik
- n Craniosacrale Therapie
- n Das Bobath-Konzept
- n Dorn-Breuss-Methode
- n Fußreflexzonen-therapie
- n Heiße Rolle
- n Krankengymnastik
- n Lymphdrainage
- n Manuelle Therapie
- n Meditaping
- n PNF
- n Radiale Trigger-Stosswellentherapie
- n Triggerpunkttherapie

»Wir kümmern uns  
um Ihren Rücken.«

Das Fachteam  
der Praxis Jürgen Meier



### PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE JÜRGEN MEIER

Birkenweg 44 b  
51503 Rösrath  
Telefon 02205 83150  
[www.praxis-meier.com](http://www.praxis-meier.com)

