

Rückenschmerzen beim Sitzen? LNB-Schmerztherapie kann helfen



Viele Menschen leiden an dauerhaften behandlungsbedürftigen Schmerzen. Die **Praxis Jürgen Meier** bietet eine neue Manualtherapie an, die selbst bei therapieresistenten Schmerzen Hilfe bringt – wirksam und nachhaltig! **Schmerzfrei ohne Medikamente und Operationen**, durch die Umprogrammierung des muskulär-faszialen Systems – selbst wenn Arthrose, Bandscheibenschäden, chronische Schmerzen oder psychische Traumata vorliegen.

Studien zeigen, dass wir durchschnittlich 11,5 Stunden täglich sitzen. Am Tisch, im Auto, Bus oder Flugzeug, im Kino, im Restaurant. Was diese Studien nicht berücksichtigen: Die meisten Menschen schlafen nachts im Sitzen. Gemeint sind dabei nicht diejenigen, die im Fernsehsessel eingeschlafen sind, sondern die in der Seitenlage mit einem oder zwei angezogenen Knien schlafen. Das bedeutet, dass wir bei den meisten Menschen noch einige Stunden hinzurechnen können.

Aber warum ist das problematisch? Das ist doch normal, könnte man sagen. Da haben Sie völlig recht. Genauso normal wie Rückenschmerzen heute sind. Fast jeder hat sie oder kennt sie zumindest. Ich meine damit ganz deutlich, dass Rückenschmerzen heute so normal sind, weil es für uns normal ist, viel zu sitzen, ohne es auszugleichen.

Doch worin genau besteht dieser Zusammenhang? Beim Sitzen verkürzen bestimmte Muskeln und Faszien an der Vorderseite Ihres Körpers, wodurch sich deren Zugspan-

nungen erhöhen. Nicht merklich innerhalb Tagen oder Wochen. Aber auf Jahre gesehen so deutlich, dass uns das Aufstehen aus der Sitzhaltung immer schwerer fällt oder nur noch mit Schmerzen möglich ist. Dass wir nur noch schlafen können, wenn wir den oberen Matratzenteil hochgestellt haben.

Dass wir in der Rückenlage nicht mehr ohne Spannung oder Schmerzen die Knie strecken und am Boden ablegen können. Und dass viele ältere Menschen nur noch nach vorne gebeugt laufen oder stehen können. Und irgendwann auf einen Rollator angewiesen sind.

Viele von Ihnen kennen diese Anzeichen. Aber normal sind diese im zunehmenden Alter nur deswegen, weil das viele Sitzen für uns zur Normalität geworden ist. Dass es auch anders geht, zeigen all die 95-Jährigen, die völlig gerade stehen und eine gesunde, schmerzfreie Wirbelsäule haben. Diese haben es in ihrem Leben – meist ohne es zu wissen – geschafft, dass sie die »antrainierten« Verkürzungen zufällig durch

Bei uns sind Sie in guten Händen



- Atemtherapie (auch bei Mukoviszidose)
- Bobath-Konzept
- Dreidimensionale Skoliotherapie n. K. Schroth
- Kiefergelenkstörungen
- CMD
- Kinesio-Meditaping
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- LNB-Schmerztherapie
- Manuelle Therapie
- Massage
- Osteopathie
- PNF
- Radiale Trigger-Stoßwellentherapie
- Triggerpunkttherapie

Sport, Hobby oder andere Bewegungen ausgeglichen haben.

Wenn man verstanden hat, wie Rückenschmerzen und gleichzeitig Bandscheibenvorfälle, Spinalkanalstenosen und Facettengelenkentzündungen sowie -arthrosen in den allermeisten Fällen entstehen, dann weiß man auch, was man tun muss, um keine Rückenschmerzen zu bekommen und vorhandene nachhaltig zu beseitigen. Nicht mit Schmerzmitteln und Operationen, sondern dadurch, dass der wahre Grund der Schmerzen, der beseitigt werden muss, sich an der Vorderfront des Körpers befindet. Deshalb werden die Patienten vor allem in Rückenlage im Bereich des Bauches behandelt. Zum einen durch die Osteopressur, welche die zu hohe Spannung der Muskeln reduziert, und zum anderen durch Engpassdehnungen, welche die Spannungen der Faszien nachhaltig normalisieren.

Text: Dr. Petra Bracht

Was ist eine LNB-Schmerztherapie und wie ist der Ablauf der Behandlung?

Am Beginn der Behandlung steht immer die ausführliche Anamnese. Wenn anhand von Arztberichten, Röntgenbildern und Diagnosen die Schmerzhistorie erfasst ist, klärt Jürgen Meier mit dem Patienten die Schmerzzustände und exakten Schmerzpunkte. »Wichtig ist hier zum Beispiel auch, wann und in welchen Situationen der Schmerz besonders stark auftritt«, erläutert der Physiotherapeut, der wie Kollegin Lisa Kutz für die LNB-Schmerztherapie eine weitere umfangreiche Zusatzausbildung absolviert hat.

Mit der von Liebscher & Bracht entwickelten Methode werden fehlprogrammierte Muskelspannungen gelöscht. Der Therapeut übt mit seinen Händen Druck auf die Alarmschmerz-Rezeptoren aus, durch die Schmerzpunkt-Druck wird der festgefahrene Schmerzzustand gelöst



LISA KUTZ, Physiotherapeutin

Seit April dieses Jahres ergänzt Lisa Kutz, die schon 2011 ein Praktikum in unserer Praxis absolviert hat, unser Team als neue Kollegin. Sie steht den Patienten als Therapeutin für Krankengymnastik, Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis (PNF), Lymphdrainage und Wickelungen sowie Massagen und Radiale Stoßwellentherapie zur Verfügung.

2013 legte Lisa Kutz ihr Staatsexamen als Physiotherapeutin ab. Weitere Ausbildungen: zum Beispiel als Lymphdrainage- und Ödemtherapeutin, Examen für Proprioceptive Neuromuskuläre Facilitation (PNF) Dreidimensionale Skoliotherapie nach K. Schroth, und aktuell die Zusatzausbildung in der **LNB-Schmerztherapie**.

und das muskulär-fasziale Gleichgewicht wiederhergestellt. Meist wird der Schmerz dadurch innerhalb von Minuten völlig beseitigt oder zumindest stark reduziert.

Die Engpassdehnungen sind fester Bestandteil der Therapie, sie unterstützen die Effekte der Schmerzpunkt-Druck und sorgen dafür, dass die Schmerzfreiheit erhalten bleibt.

Die dauerhafte Erhaltung dieser Schmerzfreiheit nach der Behandlung hängt stark davon ab, dass der Patient die Übungen regelmäßig zu Hause durchführt. »Manche Patienten verspüren nach den ersten Behandlungen einen Muskelkater«, weiß Jürgen Meier aus seiner Praxis zu berichten, »das ist aber ein positives Signal des Körpers.«

Auch wenn der Patient seine Übungen zu Hause fleißig durchführt, sollte der Behandlungserfolg in regelmäßigen Abständen vom LNB-Therapeuten kontrolliert werden.

»Schmerzen niemals hinnehmen!«



PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE JÜRGEN MEIER

Birkenweg 44 b, 51503 Rösrath
Telefon 02205 83150

www.meier-roesrath.de