

PROF. DR. INGO FROBÖSE

RÜCKEN AKUT-TRAINING

Mit Bewegung zu einem
schmerzfremen Alltag

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U



Schreibtisch ständig seine Schultern hochzieht, wird bald über Verspannungen in den Schultern oder im Nacken klagen. Regelmäßige Pausen und Gegenbewegungen sorgen dafür, dass der Schmerz bald wieder verschwindet. Ignorieren Sie jedoch die unangenehmen Spannungsgefühle, wird Ihr Gehirn die Reißleine ziehen: Es schickt den Alarmschmerz.

REZEPTOREN LEBEN NICHT LANGE - ZUM GLÜCK

Alle Rezeptoren leben nur wenige Tage und werden dann durch neue

ersetzt. So verändert sich die Empfindung von Tag zu Tag. Das lässt besonders bei chronischen Schmerzen hoffen. Denn die Produktion der Rezeptoren kann nachlassen, wenn die Nachfrage nachlässt. Wenn weniger Rezeptoren Gefahrenmeldungen ans Gehirn schicken, löst das Gehirn weniger Schmerzimpulse aus.

Gelbe Karte - der Alarmschmerz

Etwa 75 Prozent aller Rückenschmerzen fallen in diese Kategorie: Mit dem Alarmschmerz ruft Ihr Gehirn sehr nachdrücklich um Hilfe - dadurch soll ein

größerer Schaden vom Körper abgewendet werden. Nachdem trotz vieler vorausgegangener kleiner Zeichen nichts verändert wurde, sind die Schmerzen jetzt intensiv. Der Klassiker ist der Hexenschuss. Trotzdem ist noch längst nicht alles verloren: Mit dem richtigen Verhalten sind die Schmerzen nach etwa vier bis sechs Wochen wieder weg.

Wer allerdings noch abwartet, ohne sich um die Bedürfnisse seines Rückens zu kümmern, kassiert die Rote Karte: Es meldet sich der sogenannte Schädigungsschmerz.

Rote Karte -

Schädigungsschmerz

Teile des Rückens sind jetzt so nachhaltig verändert oder verletzt, dass man dies nicht mehr übergehen kann: Auf starke und andauernde Schmerzen, oft begleitet von Bewegungseinschränkungen, muss reagiert werden. So haben beispielsweise schwache Muskeln, ausgeleierte Bänder oder ausgetrocknete Bandscheiben die Knorpel an den Gelenken so lange überlastet, bis eine Entzündung, eine Arthrose oder eine Bandscheibenproblematik entstehen. Zum Glück lassen es die meisten Rückengeplagten nicht so weit kommen,

sodass der Schädigungsschmerz selten auftritt.

DIE URSACHEN VON RÜCKENSCHMERZEN

Selten sind sich Wissenschaftler so einig wie bei der Ursache von Rückenproblemen: Nahezu alle Formen von Rückenschmerz lassen sich auf Bewegungsmangel und die daraus entstehende schlechte Versorgung von Muskeln, Sehnen, Bändern, Bandscheiben, Knorpeln und Knochen zurückführen. Denn nur durch regelmäßige Bewegung werden in