



Im Schmerzkreislauf: Chronische Rücken- und Gelenkbeschwerden

Wie es auch zu Rücken- und Gelenkbeschwerden kommt – ob durch Stress, Haltungsschäden, Übergewicht, Überlastung oder altersbedingten Verschleiß – im Vordergrund steht für den Betroffenen zunächst der Schmerz. Und das Bedürfnis sich weniger zu bewegen, um den Rücken zu schonen. Das ist zwar nachvollziehbar, aber auch der Beginn des „Schmerzkreislaufs“.

Durch den Bewegungsmangel werden die Bandscheiben nur noch mangelhaft versorgt und degenerieren: d.h. sie verlieren an Substanz und können ihre Funktion als Puffer zwischen den Wirbeln nur noch unzureichend erfüllen. Das Ergebnis: Der Mensch schrumpft, die Wirbelsäule erscheint kürzer.

Infolgedessen lockern sich die Bänder zwischen den Wirbeln, da sie nun mehr Spiel haben. Die Bänder dienen eigentlich der Stabilisation, die jedoch nun nur noch unzureichend gegeben ist. Da unser Körper aber für jedes Problem eine Lösung hat, übernehmen die Muskeln im Wirbelsäulenbereich diese Aufgabe. Hierzu müssen sie sich jedoch permanent anspannen, was auf Dauer zur Verhärtung der Muskulatur führt.

Verhärtete Muskeln wiederum werden nur noch mangelhaft mit Sauerstoff versorgt und verlieren an Elastizität – sie beginnen zu schmerzen. Wir versuchen den Rücken zu schonen und bewegen uns weniger. Damit beginnt der Kreislauf von vorn, bis die Bandscheiben ihre Aufgabe gar nicht mehr erfüllen können, Wirbel aneinander reiben, sich der Rücken aufgrund der Muskelverspannungen „bretthart“ anfühlt und jede Bewegung zur Qual wird.

Lokale Wärmeanwendungen zur Durchbrechung des Schmerzkreislaufs reichen dann nicht mehr aus. Um die Ursache für die Beschwerden zu beseitigen, haben sich bei chronischen Rücken- und Gelenkschmerzen Dorn-Therapie und Tiefengewebsmassage bewährt. Mit der Dorn-Therapie lassen sich z.B. ein Beckenschiefstand oder blockierte Wirbel als Ursache für Rücken- und Gelenkschmerzen feststellen und sanft korrigieren. Entstehen die Schmerzen im wesentlichen aufgrund verkürzter Muskeln und Fehlhaltungen, hat sich die Tiefengewebsmassage bewährt: Eine Form der Körpertherapie, mit der sich chronische Verspannungen dauerhaft auflösen lassen. Ergänzend helfen Selbsthilfeübungen und das Bewusstmachen falscher Bewegungs- und Verhaltensmuster chronischen Rücken- und Gelenkschmerzen vorzubeugen.