

# Nicht immer ist die Bandscheibe schuld

Funktionsstörungen von Gelenken



*Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, glauben oft, dass immer nur eine ganz bestimmte Ursache dafür verantwortlich sei, etwa „die Bandscheibe“. Eine solche Sichtweise wird der komplexen Problematik jedoch nicht gerecht – darauf weisen Dr. Helmut Weber, Dr. Ingo Lauterbach, Dr. Georg Löffler und Dr. Martin Schweinfurth vom Therapiezentrum für Manuelle Orthopädie Bad Wildbad hin.*

„Wir müssen den Bewegungsapparat sowohl bei der Diagnostik als auch bei der Therapie als Ganzes betrachten und dabei funktionelle Zusammenhänge berücksichtigen“, erläutert Dr. Weber. „Es gibt ganz bestimmte strukturelle und funktionelle Faktoren, die Rückenschmerzen, die Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden und Haltungsnomalien verursachen können.

Der Körper kann die damit verbundene Fehlbelastung zwar für eine gewisse Zeit kompensieren. Danach können ihn jedoch bereits kleine Überlastungen, etwa im Zusammenhang mit Kraftanstrengungen, Kälte, Nässe, Stress oder Infekten, in Schwierigkeiten bringen.“

## Gelenkblockaden führen zu den unterschiedlichsten Folgen

Eine häufige Ursache für Muskelverspannungen und Schmerzen am gesamten Bewegungsapparat sind Gelenkblockaden. Diese führen darüber hinaus zu Empfindungsstörungen wie Brennen, Kribbeln oder Taubheitsgefühlen, aber auch zu ausstrahlenden und projizierten

Schmerzen wie Rücken- und Nackenschmerzen oder Hexenschuss. „Die Wirkung von Gelenkblockaden ist äußerst vielschichtig. Sie kann sich sowohl auf Hüfte und Beine als auch auf Schulter- und Nackenbereich erstrecken“, erklärt Dr. Lauterbach. „Es kann zu Taubheitsgefühlen der Finger und Zehen, zu Kopfschmerzen und Schwindel sowie zu Ellenbogenproblemen kommen.“

## Triggerpunkte – Schwachstellen mit Tücken

Eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Gelenkbeschwerden spielen die sogenannten Triggerpunkte. Dabei handelt es sich um Muskelknötchen, die nicht nur in ihrer unmittelbaren Umgebung, sondern auch an weit entfernten Körperstellen Schmerzen hervorrufen. „Triggerpunkte“, betont Dr. Löffler, „können lange Zeit unerkannt bleiben und lösen dann zunächst überhaupt keine Schmerzen aus. Wenn Sie jedoch

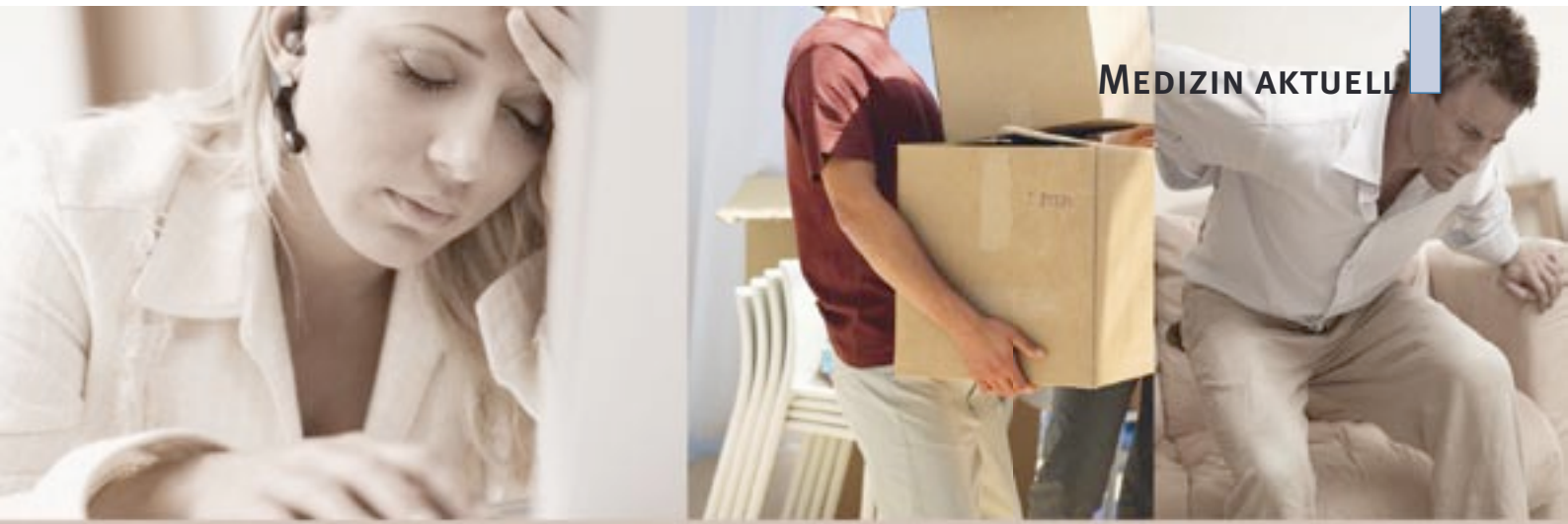
plötzlich aktiviert werden, werden sie äußerst schmerzhaft. Eine mögliche Folge sind Gelenkblockaden.“ Auf diese Weise entsteht ein verhängnisvoller Teufelskreis mit fatalen Konsequenzen für die Betroffenen: Die Beweglichkeit geht verloren und es kommt bereits bei kleinen Fehlhaltungen zu einer Gelenkblockade. Dadurch werden wiederum die Triggerpunkte aktiviert und die Muskelspannung schlagartig erhöht. Dr. Schweinfurth: „Man sollte nicht etwa davon ausgehen, dass das Gelenk dabei in seiner Struktur geschädigt wäre. Vielmehr ist es seine Funktion, die gestört ist, so dass nur noch eine eingeschränkte Bewegung möglich ist. Das führt zu einer Fehlbelastung der Bandscheiben und einer Zunahme der Beschwerden.“

## Ein wichtiges Risiko sind Überlastungen

Zu den Risikofaktoren, die bei der Entstehung von Rücken- und Gelenkpro-

## Was sind die Ziele der Manuellen Therapiezentrum?

- Präventive Maßnahmen. Sie dienen dazu, die Entstehung lang anhaltender und hartnäckiger Rückenprobleme zu vermeiden.
- Vermeidung von Krankenhausaufenthalten und Operationen, z. B. bei einem Bandscheibenvorfall
- Schmerzreduktion
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit in Sport und Beruf
- Verbesserung der Lebensqualität



blemen zum Tragen kommen, gehören einseitige Haltungen und Überlastungen im Alltag. So entstehen Muskelverspannungen, welche die Entwicklung von Triggerpunkten begünstigen. Als weitere Faktoren gelten

- Muskelungleichgewicht durch einseitige Belastung, z. B. bei sitzender Tätigkeit
- Becken-Wirbelblockierungen
- Wirbelgleiten
- Skoliose
- Fehlstellungen der Wirbelsäule, z. B. durch Keilwirbel oder alte Brüche
- Haltungsasymmetrien z. B. durch Hüft- und Kniearthrose
- Östrogenmangel
- chronische Infekte
- Internistische Erkrankungen

### Die Manuelle Therapie stellt natürliche Gelenkfunktionen wieder her

Bei der Manuellen Orthopädie spielt die Wiederherstellung von Funktions- und Bewegungsketten die zentrale Rolle. „Wir bevorzugen“, so Dr. Weber, „Behandlungstechniken, die nebenwirkungsfrei und ungefährlich angewendet

werden können. Mit dem sogenannten „Einrenken“ hat das nichts zu tun. Unter den Händen von besonders ausgebildeten und spezialisierten Orthopäden lassen sich auch gravierende Beschwerden erfolgreich behandeln. Das ist natürlich umso besser möglich, je mehr die Patienten motiviert sind und bereit sind mitzuarbeiten.“ Grundprinzip der Manuellen Orthopädie ist es, durch Anspannen und anschließendes Lockern und Dehnen eine Gewebeverschiebung und Muskelentspannung zu erzielen. Auf diese Weise wird die Fehlstatik korrigiert. Außerdem werden die natürlichen Gelenkfunktionen und Muskelfunktionsketten wiederhergestellt.

### Die fokussierte Stoßwelle ermöglicht eine genau Justierung

Liegen sehr hartnäckige Triggerpunkte und Muskelverspannungen vor, wird am Therapiezentrum für Manuelle Orthopädie Bad Wildbad die fokussierte Stoßwelle eingesetzt. „Der Vorteil gegenüber der reinen Druckbehandlung“, erläutert Dr. Lauterbach, „liegt darin, dass die Triggerpunkte exakt durch ein Biofeedback geortet und gezielt angegangen werden können. Ein weiterer

Vorzug dieser Therapiemethode, die auf der Basis eines reflektorischen Geschehens funktioniert, besteht darin, dass sich die Intensität sehr fein justieren lässt. Deshalb ist die Behandlung für den Patienten sehr gut zu tolerieren.“ „Die Wirkung“, ergänzt Dr. Löffler, lässt sich in den meisten Fällen unmittelbar feststellen. Auch weit entfernte Bewegungssegmente sind davon betroffen. Überlastungen und Fehlhaltungen lassen sich so korrigieren.“

### Prävention geht über alles

Einen wesentlichen Stellenwert in der Manuellen Therapie nimmt die Prävention ein. „Wir erarbeiten“, erläutert Dr. Schweinfurth, „mit jedem Patienten ein individuelles Übungsprogramm unter Anleitung. Hierdurch wird das muskuläre Gleichgewicht wiederhergestellt und eine Stabilisierung gegenüber alltäglichen Belastungen ermöglicht. Der geübte Behandler ist in der Lage, Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen zu erkennen. Ein wichtiges Ziel ist es darüber hinaus, den Patienten zum eigenständigen Trainieren anzuleiten.“

vom Klaus Bingler

Dr. Schweinfurth, Dr. Weber, Dr. Lauterbach, Dr. Löffler (v.l.n.r.): Durch die Manuelle Orthopädie lassen sich die natürlichen Gelenkfunktionen und Muskelfunktionsketten wiederherstellen.

