

Zur Person

Rita Holthaus, hörend, gebärdensprachkompetent, arbeitet seit 1992 als Diplom-Sozialpädagogin im Bildungszentrum für Hörgeschädigte. Nach eigenen Rückenbeschwerden hat sie ab April 2000 nebenberuflich eine Ausbildung zur Heilpraktikerin absolviert. Ihr Spezialgebiet ist die Behandlung von Rückenbeschwerden. Sie ist Mitarbeiterin in der Praxis für Naturheilverfahren Klaus Werner.

Der anschauliche Vortrag von Rita Holthaus kann hier nur verkürzt wiedergegeben werden. Wer noch Fragen hat, kann sich gerne an die Referentin wenden.

Wie verbreitet sind Rückenprobleme ?

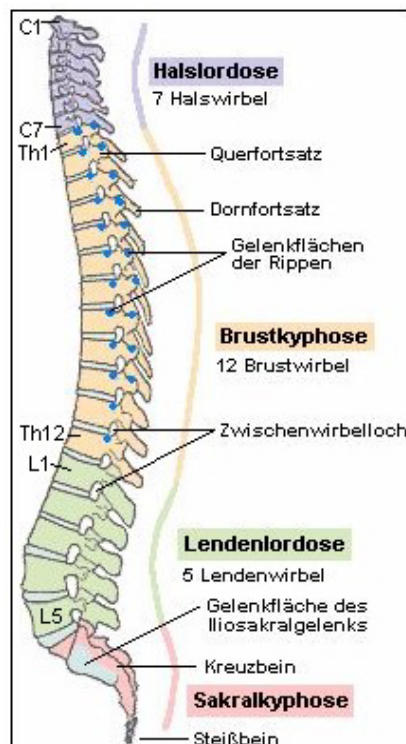
Es gibt nur wenige Personen über 30, die keine Rückenprobleme haben. Nur 10% aller Menschen haben eine ausgeglichene Statik. Das bedeutet: Die Wirbelsäule ist gerade, das Körpergewicht ist gleichmäßig verteilt und die Gelenke sind gesund. Das Becken ist gerade und die Beine sind gleich lang.

Viele Menschen haben einen „Beckenschiefstand“. Dadurch wird auch die Wirbelsäule schief. Gründe für einen Beckenschiefstand: Die Beine sind unterschiedlich lang, Verletzungen an Bändern, Knie oder Fußgelenken, einseitige Bewegungen. Die Wirbelsäule kann den Schiefstand bei jungen Menschen ausgleichen, aber später wird man Beschwerden bekommen. Man kann sich den Beckenschiefstand vorstellen: Es ist wie Sitzen auf einem schiefen Stuhl.

Weitere Gründe für Beschwerden sind: einseitige Haltungen (z.B. am PC)

Wie sieht eine gesunde Wirbelsäule aus ?

Rita Holthaus erklärte anhand dieses Schaubildes den Aufbau der Wirbelsäule:



Welche Rückenbeschwerden gibt es ?

a. Bandscheibenvorfall

Ursachen: Übergewicht, häufig schwer heben oder tragen, immer falsch sitzen, stehen oder liegen, häufige Erschütterungen (auch Mountainbike fahren), schwache Rücken- und Nackenmuskulatur, Stress, angeborene Fehlstellungen der Wirbelsäule
Vorbeugung: kein Übergewicht, guter Stuhl/Bett, abwechslungsreiche Bewegung, leichter Sport (z.B. Schwimmen mit gerader Kopfhaltung, Radfahren), Entspannungsübungen

b. Hexenschuss (Lumbago)

Ursachen: Verschleiß an den Wirbelkörpern, Bandscheibenvorfall, Verspannungen, Stress, Übergewicht, schwache Rückenmuskulatur, Bewegungsmangel, Erkrankungen der inneren Organe
Vorbeugung: kein Übergewicht, Training der Rückenmuskulatur, keine einseitigen Körperhaltungen, Vermeiden von Stress
Therapie: feuchte Wärme, Kalzium, Vitamin D/Sonnenlicht, Salbe Traumeel (Firma Heel), Therapeutische Maßnahmen beim Arzt oder Heilpraktiker
Falsch: Wärmepflaster, Rotlicht

c. Muskelverspannungen

Ursachen: Kalter Luftzug, Stress, Fehlhaltungen (Schonhaltungen), falsche Belastung oder Dauerbelastung der betroffenen Muskeln
Vorbeugung: abwechslungsreiche Bewegung, Stress und einseitige körperliche Belastung vermeiden, Entspannungsübungen

Rückenbeschwerden können auch zu organischen Krankheitsbildern führen:
Magenbeschwerden, Herzbeschwerden, Kopfschmerzen.

Diskussion

Frage: Ich selbst hatte einen Bandscheibenschaden und habe Sport gemacht (Reiten). Als ich arbeitslos wurde, konnte ich mir den Sport nicht mehr leisten. Was kann man zur Vorbeugung machen ?

Antwort: Zuerst ist es wichtig, dass die Statik wieder richtig wird. Solange die Statik schief ist, bleiben die Beschwerden. Leider zahlen die Krankenkassen viele Behandlungen nicht, man muss die Belege sammeln und sie dann bei der Steuer einreichen. Wenn die Statik korrigiert ist, bessern sich die Beschwerden und man kann Sport machen.

Frage: Ist Schwimmen ein guter Sport ?

Antwort: Ja – Sport und Schwimmen sind gut. Aber nur, wenn der Rücken gerade ist. Auf einer falsch eingerichteten Wirbelsäule belastet Sport die Muskeln einseitig. Sport kann lindern, aber nicht heilen.

Frage: Ich hatte einen Bandscheibenvorfall, war ständig bei Ärzten und bekam Spritzen.

Antwort: Eine Spritze lindert nur die Schmerzen für eine kurze Zeit. Sie verändert aber nicht die Ursache.

Frage: Welches Bett ist besser, wenn man Rückenbeschwerden hat: Matratze oder Wasserbett ?

Antwort: Ich empfehle ein Wasserbett. Es passt sich genau dem Rücken an. Die Temperatur ist immer richtig eingestellt.

Frage: Ich hatte vor einigen Jahren einen Bandscheibenvorfall. Man hat mir zu einer Operation geraten. Aber alle 10 Jahre müsste eine neue Bandscheibe eingesetzt werden. Soll ich mich operieren lassen ?

Antwort: Sie müssen selbst entscheiden. Ich würde die Operation nur im größten Notfall bei sehr starken Beschwerden machen. Ich würde vorher auch eine Therapie bei einem Heilpraktiker machen. Wenn das alles nichts hilft, dann würde ich mich auf eine Operation einlassen.

Frage: Wie sieht Ihre Behandlungsmethode aus ?

Antwort: Es ist eine sanfte Methode, die die Bänder schont. Sie ist genannt nach den Erfindern „Dorn und Breuß“. Die Patient liegt auf dem Bauch auf einer Liege. Der Heilpraktiker kontrolliert, ob die Beine ungleich lang sind und welche Wirbel verschoben sind. Der Muskelstrang neben der Wirbelsäule wird weich geknetet. Mit seiner Muskelkraft werden die Wirbelkörper in ihre richtige Position zurückgezogen. Wenn die falsche Position schon viele Jahre besteht, braucht man mehrere Behandlungen.

Frage: Ich habe Probleme mit der Haltung. Ich habe von Pilates gehört. Ist es eine gute Hilfe ?

Antwort: Pilates ist eine gute Therapieform, um bei einem geschädigten Rücken Linderung zu bekommen. Wenn man einen mechanischen Defekt hat (z.B. Skoliose), hilft es nicht. Zuerst muss man versuchen, den Körper wieder aufzurichten – danach ist diese Therapie sehr hilfreich.

Frage: Ich arbeite viel im Büro. Ist es besser, wenn ich auf einem Spezialstuhl oder auf einem Gymnastikball sitze ?

Antwort: Wenn man immer in derselben Haltung arbeitet, ist es gut, wenn man öfters das Sitzmöbel wechselt. Zwischendurch eine Stunde auf dem Sitzball sitzen – das ist eine gute Abwechslung.

Frage: Was kostet eine Behandlung bei Ihnen ?

Antwort: Die erste Untersuchung und die Beratung kostet 25 Euro. Die teuerste Behandlung kostet 55 Euro (Dauer: 1 Stunde oder länger).

Frage: Welche Empfehlungen geben Sie zur Vorbeugung für junge Leute ?

Antwort: Bei jungen Leuten ist der Sport sehr wichtig. Schwimmen ist die beste Sportart – man trainiert viele Muskeln und entlastet die Gelenke. Wichtig ist aber, dass man den Kopf gerade hält. Sonst kommt es zu Verspannungen der Nackenmuskulatur. Kinder sollen sich täglich 1-2 Stunden austoben. Langes Sitzen z.B. vor dem PC ist schädlich.

Frage: Was ist der Unterschied zwischen einer Massage und einer heilpraktischen Behandlung ?

Antwort: Eine ärztlich verschriebene Massage ist eine Bindegewebsmassage. Der Masseur massiert und entspannt die Muskulatur. Bei der heilpraktischen Behandlung nach Dorn und Breuß geht man in den tiefen Bereich des Rückenmuskels (langer Rückenstrecker) und bearbeitet die Muskulatur so, dass sie einen Schaden korrigieren kann.

Kontakt zur Referentin:

Rita Holthaus
Praxis für Naturheilverfahren
Raadter Str. 95
45149 Essen
Tel.: 0201 – 7103488
e-mail: hp-rita@web.de

Bericht: Helga Ulbricht (korrigiert und ergänzt durch die Referentin)