

Osteopathie bei Rückenschmerzen

Behandelt man symptombezogen nur die Schmerzen und nicht deren Ursachen, kehren die Rückenschmerzen oft wieder. Daher sucht die Osteopathie nach den Ursachen der Beschwerden, die weit entfernt von der Wirbelsäule überall im Körper liegen können.

Ihr Osteopath kennt die möglichen Zusammenhänge zwischen Rückenschmerzen und Funktionsstörungen in anderen Körperregionen genau. Dies erlaubt ihm eine andere Betrachtungsweise der Beschwerden. Mit seinen Händen sucht er den gesamten Körper nach Spannungen im Gewebe ab, um Aufschluss über die individuellen Schmerzursachen des Patienten zu erhalten.

Oft lassen sich diese Funktionsstörungen als Bewegungseinschränkungen ertasten. Diese versucht der Osteopath sanft zu lösen und die Funktion der betroffenen Struktur wiederherzustellen. So können die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder wirken und werden die damit einhergegangenen Rückenschmerzen oft gelindert oder ganz behoben.

Grenzen

Osteopathie kann nicht immer helfen. Wirbelbrüche, Gleitwirbel, Bandscheibenvorfälle, rheumatische und schwere internistische Erkrankungen gehören in die Obhut eines Facharztes und erfordern ggf. eine weiterführende Diagnostik. Hier kann die Osteopathie die Schmerzen aber unter Umständen lindern und eine schulmedizinische Behandlung sinnvoll ergänzen.

Bilder

Titelseite (links): Fotofix.de
Innenseiten (links und rechts unten): ClipDealer

Forschungsergebnisse zur osteopathischen Behandlung von Rückenschmerzen

- Bei akuten und subakuten Nackenschmerzen sind Behandlungen an der Wirbelsäule oder angeleitete Übungen für zu Hause effektiver als Medikamente. (Bronfort et al. 2012. In: *Annals of internal medicine*, 156.)
- Bei Nackenschmerzen wirken sich Manipulationen und Mobilisationen positiv auf Schmerz, Funktion und Patientenzufriedenheit aus. (Cross et al. 2010. In: *Manual Therapy*, 15.)
- Bei Schwangeren im letzten Trimester verringert Osteopathie signifikant die Rückenschmerzen. (Licciardone et al. 2010. In: *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 202(43).)
- Bei chronischen, nicht-spezifischen Nackenschmerzen verringert Osteopathie signifikant die Schmerzintensität. (Schwerla et al. 2008. In: *Forschende Komplementärmedizin*, 15(3).)
- Schmerzen im unteren Rücken verringern sich kurz-, mittel- und langfristig signifikant durch Osteopathie gegenüber Scheinbehandlungen bzw. keiner Behandlung. (Licciardone et al. 2005. In: *BMC Musculoskeletal Disorders*, 6.)
- Subakute Rückenschmerzen werden innerhalb der ersten sechs Monate durch osteopathische Wirbelsäulenmanipulation gegenüber der Standardtherapie signifikant verringert. (Williams et al. 2003. In: *Family Practice*, 20(6).)



bvo Osteopathie.
Gesundheit handgemacht.
www.bv-osteopathie.de

bvo, Bundesverband Osteopathie e.V.
Hartstraße 8 · 85386 Eching
Tel.: +49 89 319036-46
Fax: +49 89 319036-47
E-Mail: info@bv-osteopathie.de

Stand 01/13



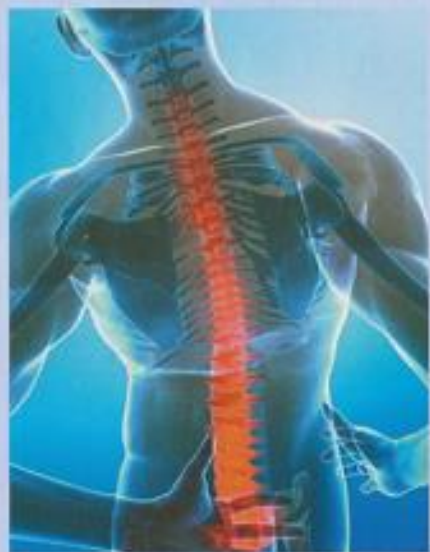
Informationen für Patienten

Rückenschmerzen und Osteopathie



Volkskrankheit Rückenschmerzen

Etwa 80 Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Am häufigsten sind Menschen ab 50 Jahren betroffen. Aber selbst Kinder klagen immer öfter über Schmerzen im Kreuz. Die Formen und Ursachen sind vielfältig: Muskelverspannungen, altersbedingte Verschleißerscheinungen, Bandscheibenvorfälle oder Erkrankungen des Skeletts. Oft wird allerdings Diagnostik kein eindeutiger Grund gefunden, man spricht dann von unspezifischen Schmerzen.



Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist die Achse des Körpers. Sie ermöglicht eine stabile aufrechte Haltung und ist biegsam genug um Bewegungen wie Drehen oder Beugen zu erlauben und große Belastungen zu kompensieren. Ihr S-förmiger Aufbau ist ideal für diese Aufgaben geformt. Die Wirbel umschließen und schützen das Rückenmark, die Bandscheiben zwischen den einzelnen Wirbeln puffern Stöße und Erschütterungen ab. Wenn sich krankheitsbedingt, durch einen Bandscheibenvorfall oder eine Blockade diese Struktur verändert, sind oft Schmerzen die Folge.

Unterschiedliche Ursachen

In der Osteopathie bildet der menschliche Organismus eine untrennbare Einheit. Das gilt auch für die Wirbelsäule. Sie ist durch unzählige Muskeln, Bänder, Nerven und Sehnen mit allen anderen Bereichen des Körpers verbunden. Funktionsstörungen in diesen Bereichen können deshalb zu Schmerzen im Rücken führen.

Der Dickdarm ist z.B. über ein Gewebnetz mit den Bandscheiben verbunden. Ist er chronisch gereizt oder überlastet, entstehen schmerzauslösende Zugwirkungen auf die Bandscheiben. Weisen die Nieren Funktionsstörungen oder Erkrankungen auf, so können sich diese als

Rückenschmerzen bemerkbar machen. Bei Frauen ist die Gebärmutter mit Bändern am unteren Teil der Wirbelsäule mit dem Kreuzbein verbunden. Während der Periode oder in der Schwangerschaft kann sie aufgrund ihres gestiegenen Gewichts an der Wirbelsäule regelrecht ziehen und Kreuzschmerzen verursachen.



Auch bestimmte Faszien wie die Rückenfaszie, können Rückenschmerzen auslösen. Sie enthalten Schmerzrezeptoren und können sich aufgrund mangelnder Bewegung verändern, schmerzempfindlich werden oder Nerven einengen.

Osteopathen kennen zahlreiche mögliche Ursachen von Rückenschmerzen, spüren sie auf und versuchen sie manuell zu beheben.



Chronische Schmerzen

Bei Beschwerden, die sich über mehr als zwölf Wochen hinziehen, spielt die Psyche eine große Rolle. Denn Schmerzen sind immer sehr subjektiv.

Patienten, die sich aus Angst vor Schmerzen immer weniger bewegen und eine Schonhaltung einnehmen, tragen ein höheres Risiko für eine Chronifizierung. Dabei verkümmern auf Dauer die Muskeln, die die Wirbelsäule stützen und versteifen die Strukturen in dem Bereich: Die Schonhaltung verfestigt sich.

Der Körper versucht die Schonhaltung zu kompensieren, also über die Funktionen anderer Strukturen auszugleichen. Auf Dauer werden diese überlastet, wodurch zusätzliche Schmerzen entstehen können und schließlich jede Bewegung als schmerzhaft empfunden wird.

