

# Die Wirbelsäule

Marina Fuhrmann D.O. M.R.O., Jürgen Kühn, Wiesbaden

## Praxisstempel



Die Wirbelsäule setzt sich aus 121 Wirbel- und Rippengelenken zusammen, die in vollständiger Synchronisierung Halt, Stütze, Schutz und Bewegung ermöglichen. Als zentrales Achsenorgan unterliegt die Wirbelsäule komplexen Anforderungen, weil sie einerseits größtmögliche Stabilität und andererseits größtmögliche Dynamik gewährleisten muss. Ihre vielen Gelenkverbindungen bieten ein hohes Maß an Anpassungsfähigkeit für den Körper und sind umgekehrt sehr anfällig für Blockierungen. Der Osteopath betrachtet die Wirbelsäule als eine funktionelle Einheit. Die WS stellt die Verbindung zwischen dem Kopf (Kranium) und dem Kreuzbein (Sakrum) am Becken her. Sie dient als große Anheftungs- und Befestigungsfläche für Muskeln, Organe, Nerven, Gefäße und deren Bindegewebehüllen (Faszien). Daher können die Ursachen für Wirbelsäulenbeschwerden sehr vielfältig sein. Wichtig ist, dass bei unklaren Befunden die Diagnostik durch Röntgen oder Laboruntersuchungen erweitert werden muss, bzw. hier eine Grenze für die osteopathische Behandlung liegen kann. Osteopath und hinzugezogene Fachleute sollten im Sinne des Patienten immer ein Team bilden.

## Beispiele von Beschwerden und deren Ursachen

Jede osteopathische Behandlung ist immer individuell, bezogen auf den

diagnostizierten Ursprung. So können Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich sowohl durch eine alte Fußverstauchung, eine Meniskuszerrung, eine Blasenentzündung oder lang anhaltende Verdauungsstörungen hervorgerufen werden.

Eine chronische Magenschleimhautentzündung kann über die Speiseröhre, die durch Bänder an der Halswirbelsäule befestigt ist, zum Auslöser für einen späteren Bandscheibenschadensvorfall werden. Die damit verbundenen Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule ziehen auch eine schlechtere Gefäß- und Nervenversorgung nach sich, so dass es im Bereich der kleinen Wirbelgelenke zu Blockaden und zu reflektorischen Muskelkrampfungen kommen kann. Durch eine unvollständige Ausheilung einer Knöchelverstauchung entsteht unter Umständen ein Beckenschiefstand mit einem scheinbar zu kurzem Bein. Mit der Zeit verliert der Körper über seine Muskelketten die Möglichkeit, dieses Ungleichgewicht auszugleichen und es entstehen massive Muskelschmerzen entlang des gesamten Rückens mit immer häufigeren Kopfschmerzen.

## Die osteopathische Behandlung

Eine osteopathische Behandlung ist immer individuell. Es wird der gesamte Körper untersucht und nicht nur die Region, die Schmerzen zeigt. Der Osteopath fügt die unterschiedlichen Befunde zu einem logischen Behandlungskonzept zusammen und versucht dann, die Bewegungsstörungen mit manuellen Techniken sanft zu lösen. Dabei werden die Körperhüllen des Muskel- und Skelettsystems aber auch die Bauchhüllen unter Umständen gedehnt oder gelockert, bis sich eine bessere Beweglichkeit spüren lässt. Im Bereich der Wirbel und Rippengelenke ist auch eine direkte Manipulation möglich, wobei eine Blockade direkt gelöst werden kann. Dieser Technik geht immer eine Lockerung und Vorbereitung der Umgebungsmuskulatur voraus; sie wird nicht wiederholt angewendet.

## Tipps

Leben ist Bewegung. Dieser Satz trifft besonders auf die Wirbelsäule zu. Die meisten unserer Beschwerden lassen sich auf zu wenig andauernde, regelmäßige Bewegung zurückführen. Zu vieles Sitzen, zu wenig Laufen und untrainierte Muskeln bilden ein Defizit, das der Körper einige Jahre ausgleichen kann, aber dann beginnen die ziehenden Schmerzen. Regelmäßige Bewegung, mindestens 3-mal in der Woche mit einer gezielten Gymnastik erspart viel Zeit und bittere Mühe.

Zusätzlich ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sehr wichtig.

Viel Spazieren gehen mit tiefem Atmen und Arme pendeln lockern verkrampfte Muskelgruppen und bringen frischen Sauerstoff in die Zellen.

## Dehnen

Versuchen Sie, am besten einmal am Tag sich von Kopf bis Fuß sanft zu dehnen. Beginnen Sie mit den Beinen und achten Sie darauf, dass Sie nur bis zur Schmerzgrenze gehen, nie darüber und wippen sie nicht nach, um tiefer zu kommen. Atmen Sie statt dessen tief ein und aus und spüren Sie dabei, ob Ihre Dehnung geschmeidiger wird. In Wochenschritten können Sie feststellen, dass Sie beweglicher werden und der Spannungszustand Ihrer Muskulatur zunimmt.

## Isometrische Übung

Ein weiterer wichtiger Aspekt sind Stabilität und Kräftigung durch isometrische Übungen. Dabei ist eine Übung sehr effektiv, weil sie den ganzen Rumpf und die Gliedmaßen kräftigt.

Legen Sie sich auf den Bauch, spannen Sie Ihren gesamten Körper an und stützen Sie sich auf Ihren eng anliegenden Unterarmen vom Boden ab. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Halten Sie so Ihren Körper 1 Minute waagrecht und legen Sie sich dann wieder langsam auf den Boden. Wiederholen Sie diese Übung nach 90 Sekunden Ruhe noch einmal für 1 Minute.