



Wenn der Rücken schmerzt

Acht von zehn Schweizern leiden gelegentlich unter Rückenbeschwerden. Warum ist der untere Rücken derart prädestiniert für Beschwerden und wo liegen die Ursachen von Rückenbeschwerden? Yoga kann zum Glück bei Beschwerden des unteren Rückens einiges bewirken.

■ Text: Stefanie Zimmermann

■ Fotos: Dr. Long and Chris Macivor. www.BandhaYoga.com

Während wir altern, verkürzen sich Bänder und Sehnen und die Beweglichkeit der Gelenke nimmt ab. Die zwischen den Wirbelkörpern liegenden Bandscheiben verlieren ihre Absorbierbarkeit, Muskeln werden schwächer und Knochen verlieren an Masse. Häufiges Sitzen verstärkt den Verlust der Muskelmasse und eine schlechte Körperhaltung kann den Rücken zusätzlich belasten. 80 Prozent der Rückenbeschwerden sind auf harmlose «unkomplizierte Rückenschmerzen» zurückzuführen. «Komplizierte Rückenschmerzen» hingegen sind tatsächliche strukturelle Schädigungen. Das sind Bandscheibenvorfälle, degenerative Erkrankungen, Osteoporose, Deformitäten, entzündliche Erkrankungen, Tumorerkrankungen und traumatisch bedingte Verletzungen der Wirbelsäule und gehören in ärztliche Abklärung.

Trotz modernster Medizin bleibt in 85 Prozent aller Fälle die Ursache der Rückenschmerzen unklar. Sie betreffen den ganzen Menschen – biologisch, psychisch und sozial. Bewegungsmangel, die Einstellung zu den Rückenschmerzen, (Arbeits)Unzufriedenheit, Zwangshaltungen, monotone Bewegungsmuster, Stress und Überforderung sind erfahrungsgemäss Risikofaktoren, welche die Rückenschmerzen verschlimmern.

Schmerzen zu spüren ist immer eine Chance. Denn wo Schmerzen sind, liegt ein hohes Potenzial für eine bessere Selbstwahrnehmung. Wie sonst soll uns der Körper darauf aufmerksam machen, dass eine Änderung des bisherigen Verhaltens notwendig ist? Bei anhaltenden Schmerzen über längere Zeit muss ein Schmerzteufelskreis um jeden Preis verhindert werden. Sind die Schmerzen erst mal chronisch, ist die «Umprogrammierung» einiges anspruchsvoller. Früher wurde Bettruhe empfohlen, heute weiss man: **Bewegung** ist die beste Medizin! Bewegung verhindert den Verlust von Muskelmasse und somit den Verlust der Stütze der Wirbelsäule. Bewegung hält das ganze System bei Laune und «überlagert» den Schmerz auf heilsame Art und Weise.

Muskuläres Ungleichgewicht

Trotz häufig unbekanntem Ursachen bei Rückenschmerzen im unteren Rücken findet sich klinisch immer wieder ein ähnliches Bild: einerseits verspannte und andererseits abgeschwächte Muskulatur. Die Muskulatur, die grosse Bewegungen ausführt, die sogenannten **Mobilisatoren**, hat die Tendenz, sich zu verkürzen. Die Muskulatur, die das Knochengerüst stabilisiert, die sogenannten **Stabilisatoren**, hat die Tendenz sich abzuschwächen.

Folgende Mobilisatoren neigen zur Verkürzung und zu einer Fixierung des Beckens in eine Kippung nach vorne:

Psoas major (rechts im Bild)

Der grosse Hüftbeuger verbindet Ober- und Unterkörper. Einerseits hebt er das Bein an, gleichzeitig hat er die Fähigkeit, das Becken nach vorne zu kippen. Bei ausgeprägter Verkürzung dieses Muskels führt die Kippung des Beckens zur strukturellen Verengung in der Lendenwirbelsäule.



Rectus femoris, der lange Anteil des Quadriceps (unten links im vorherigen Bild)

Aufgeteilt in vier Teile, ragt der mittlere Anteil, der Rectus femoris, über das Becken. Er kippt das Becken ebenfalls nach vorne. Bei einer Verkürzung wirkt er sich wie der Psoas major auf die Lendenwirbelsäule aus.

Quadratus lumborum (oben links im vorherigen Bild)

Vom Beckenkamm und den Bändern ausgehend inseriert dieser Muskel an der untersten 12. Rippe und an den Querfortsätzen des 1.-4. Lendenwirbels. Dieser Muskel kann seitliche Neigungen ausführen und die Lendenwirbelsäule strecken. Das Becken kippt dabei nach vorne.



Die wichtigsten Stabilisatoren des unteren Rückens, welche die Wirbelsäule aufrichten:

Transversus abdominis (Ansicht von vorne)

Dieser Muskel bildet die dritte und tiefste Schicht der Bauchdecke. Wie ein Korsett formt er die Taille. Gelenksnah gelegen, stabilisiert er den unteren Rücken und speziell auch die Übergänge zur Brustwirbelsäule und zum Becken.

lisiert er den unteren Rücken und speziell auch die Übergänge zur Brustwirbelsäule und zum Becken.

Errector spinae (ganze Muskelgruppe entlang der Wirbelsäule)

Diese gelenksnahe Muskelgruppe entlang der gesamten Wirbelsäule verläuft hauptsächlich vertikal. Diese Muskeln sind bei den meisten Bewegungen des Körpers mitaktiviert. Spezifisch werden sie durch die Aufrichtung und Streckung der Wirbelsäule aktiviert.



Prävention mit Yoga

Wo die Vielschichtigkeit der Ursachen für Rückenbeschwerden aufhört, beginnt der wertvolle Ansatz von Yoga, der auf mehreren Ebenen wirkt. Yoga und das Üben von Asanas wirken präventiv und rehabilitativ.

Durch regelmässiges Praktizieren erzielt man Kraft und Integration, zudem werden Muskellänge und Beweglichkeit gefördert. Ebenso ist die Regulierung des Nervensystems von grosser Bedeutung. Durch die bewusstere Atemsteuerung und die diversen Yogapositionen wird Stress – ein nicht zu unterschätzender Faktor – bewältigt.

In einer **Rücken-Postrehabilitation** durch Yoga, die wir über drei Monate im AIRYOGA in Zürich durchführten, zeigten sich klare Erfolge. Unser Testkandidat, ein 37-jähriger Mann, verletzte sich schwer an der Wirbelsäule. Operationen konnten die instabilen Frakturen und Spinalkanaleinengungen stabilisieren. Danach erhielt er traditionelle Physiotherapie.

13 Monate nach dem Unfall arbeiteten wir ausschliesslich mit mindestens drei Yogalektionen à 90 Minuten in einer Gruppe. Nach drei Monaten zeigten sich messbare Erfolge: Beweglichkeit, Koordination und Stabilisation wurden verbessert, diverse Asymmetrien ausgeglichen. Die sporadischen Rückenschmerzen waren nach der Yogastunde zu 90 Prozent verschwunden. Mit der gesteigerten Selbstwahrnehmung und einer differenzierten persönlichen Einstellung war unser Testkandidat am Schluss der Yoga-Rehabilitation schmerzfrei.

Angepasst üben

Innere Einstellung: Eine **aktive Aufrichtung des Rumpfes** in allen Asanas nimmt Druck von den Strukturen und schafft Platz und Leichtigkeit für alle Organe. Die aktive Aufrichtung ist immer mit der sanften Aktivierung der gelenksnahen, stabilisierenden Muskulatur verbunden.



Fundament: Achten Sie auf eine **anatomisch neutrale, hüftbreite Fussposition**. Um dem Kreuzbein Platz zu verschaffen und den Muskeln die Möglichkeit zu geben sich regelmässig zu entwickeln, soll auf eine parallele, hüftbreite Fussposition geachtet werden. Mit einer klaren, aktiven Verankerung des Grosszehen- und Kleinzehenballens sowie der inneren und äusseren Ferse wird die Peripherie des Körpers verankert. Je stabiler das Fundament eines Asanas, desto mehr kann die rumpfnaher Muskulatur, die zur Verkürzung neigt, ihre eigentliche Arbeit ausführen.

Muskuläre Energie: Die aktive Verankerung der Peripherie des Körpers wird durch die **isometrische Aktivierung** von den peripheren Muskeln zur Körpermitte hin unterstützt. Durch diese Aktivität entsteht eine Integration der Gelenke.

Übergänge zwischen den Asanas: Übergänge zwischen den Positionen verlangen maximale Präsenz. In Uttanasana (stehende Vorwärtsbeuge) und Adho Mukha Svanasana (der nach unten schauende Hund) z.B. sollen die Knie

so stark gebeugt werden, dass die natürliche Kurve des unteren Rückens annähernd beibehalten werden kann und das Becken stabil bleibt. Bei den Übergängen vom Stehen in die Vorwärtsbeuge und zurück soll die Hebelwirkung auf den Rücken reduziert werden, indem man die Hände an den Beckenrand hält und die Wirbelsäule aufrecht stützt. Die Knie werden so stark gebeugt, dass der untere Rücken in seiner natürlichen Kurve (Lordose) erhalten und aktiv gestützt wird. Dies hilft, Rückenschmerzen zu vermeiden.

Auf folgendem Link befindet sich eine rückenfreundliche 30-minütige Yogapraxis: <http://stefaniezimmermann.com/2011/09/all-levels-low-back-care-practice-englisch-ca-30-minutes/>

.....
* Die Autorin ist dipl. Physiotherapeutin und seit 2009 ist sie eine Anusara inspired Lehrerin. Sie unterrichtet Klassen, Workshops und Retreats im In- und Ausland. Sie ist Mitautorin des 2008 erschienenen Buches «Rückenschule». www.stefaniezimmermann.com