

Bewegung ist das preiswerteste „Medikament“

DORTMUND. Diese Wahrheit dürfte mancher nicht gern hören: An Rückenproblemen ist jeder selbst schuld. Denn die entsprechende Muskulatur ist untrainiert und damit zu schwach. Der Mensch hat es somit selbst in der Hand, seinen Rücken stark zu machen. Davon ist Prof. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln überzeugt. Am Dienstagabend (5. Juli) sprach er vor rund 500 Besucherinnen und Besuchern beim BIGtalk zum Thema „Ende der Schonzeit – Mit Bewegung zum schmerzfreien Rücken“ im Hause der BIG direkt gesund. Prof. Christian Lüring, Chefarzt der Orthopädischen Klinik am Klinikum Dortmund, und die Physiotherapeutin Astrid Müller-Rohleder ergänzten die muntere Expertenrunde.

Moderator Peter Großmann hoffte zu Beginn auf eine verbale „Battle“, also einen Schlagabtausch, zwischen den Professoren Froböse und Lüring, doch letztlich lagen die Meinungen des Wissenschaftlers und Arztes gar nicht so weit auseinander. Kurzweilig und informativ waren die Vorträge von beiden. Froböse, selbst schlank und rank, zeigte sich überzeugt: „Bewegung ist das preiswerteste Medikament.“ Am Beispiel des Fußballers Philipp Lahm machte er klar, wie schnell Muskeln abbauen. Als Lahm pausieren musste, „verlor seine Muskeln innerhalb von einer Woche 35 Prozent ihrer Kraft“, so Froböse. Die besten Maßnahmen gegen die Schmerzen seien Bewegung, Entspannung und reflektorische Impulse durch Druckpunktmassagen. Doch nicht nur fehlende Bewegung, auch zu viel Stress können Rückenprobleme verursachen. Daher empfahl Froböse, mögliche Stressfaktoren anzugehen. „Gönnen Sie sich regelmäßige Pausen.“ Eine Operation ist seiner Meinung nach nur in den seltensten Fällen notwendig, da 95 Prozent aller Rückenschmerzen von ganz allein verschwinden.

Anspruch auf Zweitmeinung nutzen

Warum eine Operation dennoch in manchen Fällen ein Muss ist, bei Infektionen sogar lebensrettend sein kann, erläuterte Prof. Christian Lüring verständlich und anschaulich, auch mit Hilfe von Röntgen- und MRT-Bildern. Bei sehr starken, lang andauernden Schmerzen, Schmerzen im Bein, Sensibilitätsstörungen und Lähmungserscheinungen oder unkontrolliertem Abgang von Harn und Stuhl könne eine OP unumgänglich sein, um die Lebensqualität des Patienten wieder zu erhöhen und Dauerschäden zu vermeiden, so Prof. Lüring. Gleichzeitig appellierte der Orthopäde an seine Zuhörer: „Bevor Sie sich zu einer OP entscheiden, nutzen Sie den gesetzlich verankerten Zweitmeinungsanspruch“. Das Klinikum Dortmund bietet einen sehr erfolgreichen Zweitmeinungsservice an. „Alle Anfragen werden bei uns von Spezialisten begutachtet“, betonte Prof. Lüring, der persönlich jede Anfrage an die Klinik für Orthopädie sichtet. Immerhin in 75 Prozent der Fälle stimme der Zweitmeinungsarzt der Indikation, also der empfohlenen medizinischen Maßnahmen bei einem bestimmten Krankheitsbild, des Erstbegutachters zu. Bei den übrigen 25 Prozent gebe es wiederum bei der Hälfte nur leichte Abweichungen, so Prof. Lüring. Für ihn sind diese Ergebnisse ein Beleg dafür, „dass Sie Ihrem Arzt vertrauen dürfen“.

Wechsel aus Kraft- und Ausdauerbelastung empfehlenswert

Zu wenig Bewegung oder einseitige Bewegung – das sind auch für die Physiotherapeutin Astrid Müller-Rohleder die Hauptursachen für Rückenschmerzen. Psychisch belastende Situationen in Beruf oder Privatleben können nach ihrer Beobachtung ebenfalls aufs Kreuz gehen. „Wir als Therapeuten regen den Patienten zu einer ausgewogenen Bewegung mit dem Wechsel aus Kraft- und Ausdauerbelastung an“, so Astrid Müller-Rohleder. Mit ihrer Dortmunder Praxis müromed nimmt sie am Modellprojekt der BIG, das sich für einen Direktzugang zum Physiotherapeuten einsetzt, teil. Für sie ein sinnvolles Konzept, da der Physiotherapeut unabhängig von der ärztlichen Verordnung selbst über die Art, Dauer und Frequenz einer Behandlung entscheiden kann.

BIG bietet Behandlungsprogramm zur Schmerzlinderung

Für ihre Versicherten, die unter Rückenschmerzen leiden, hat die BIG einige Angebote in petto. So wies BIG-Vorstandsvorsitzender Peter Kaetsch auf ein sehr effektives Behandlungsprogramm zur Schmerzlinderung hin, das die Krankenkasse gemeinsam mit dem Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) anbietet. Das FPZ war auch mit einem Infostand vor Ort vertreten. Zur Prävention dient die Rückenfit-App nach Dr. Kade mit 20 Übungen. Die App kann von der Homepage der BIG heruntergeladen werden. Kurz vor der Einführung sei ein Online-Gesundheitstraining „Rückenfitness“, so Kaetsch.

Nach einer Hiphop-Einlage der Gruppe „Outlaw Crew“, die Lust auf Bewegung machte, hatten die Besucher Gelegenheit, den Experten Fragen zu stellen. Diese Chance wurde ebenso genutzt wie das Angebot, die Rücken- und Bauchmuskulatur checken zu lassen.