

## Medienmitteilung

### Tipp der Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren

#### Rückenschmerzen

#### **Erhöhtes Risiko bei schwachen Bauchmuskeln und Fehlfunktion von Gelenken**

**Bern, 13. März 2018 – Rückenschmerzen entstehen nicht primär aufgrund einer schwachen Rückenmuskulatur. Verantwortlich sind oft schwache Bauchmuskeln, falsch ausgeführte Übungen oder zu grosse Belastung. Eine korrekte Bück- und Hebetechnik und eine starke Bauchmuskulatur können das Risiko für Rückenschmerzen senken.**

In westlichen Ländern leiden gemäss Bundesamt für Gesundheit rund 80 Prozent der Erwachsenen im Laufe ihres Lebens ein- oder mehrmals an Rückenschmerzen. 85 Prozent der Rückenschmerzen sind unspezifisch. Sie gehen also nicht mit einer bestimmten Grunderkrankung einher und können deshalb keiner bestimmten Ursache zugeordnet werden. Dies entspricht auch den Erfahrungen der Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren. Als Ursache von Rückenschmerzen wird fälschlicherweise von Betroffenen und nicht spezialisierten Fachpersonen oft eine zu schwache Rückenmuskulatur vermutet. Die Bauchmuskulatur, also die Gegenseite des Rückens, ist bei vielen Menschen eher schwach. Auch die Gesässmuskulatur hat eine eher geringe Spannung. Hingegen arbeiten Rücken- und Hüftbeugemuskeln intensiver. Diese Gegensätze begünstigen eine schlechte Haltung, was langfristig zu Rückenschmerzen führen kann.

#### **Zusammenarbeit der Rückenmuskulatur ist wichtiger Schlüssel**

Probleme verursachen auch Rückenmuskeln, die nicht koordiniert zusammenarbeiten. Ursache dafür kann ein blockiertes Wirbelgelenk sein. Dieses stört das Nervensystem und führt über dieses zu Verspannungen und Verkürzungen einzelner kleiner Muskelstränge. Der Bewegungsablauf wird gestört. Die Kräfte an bestimmten Stellen im Gelenk werden erhöht. Sie verursachen damit einen Reiz, der eine Entzündung generiert. Diese Entzündung spürt der Patient als Schmerz. Auch kleine, verspannte Muskeln können als Schmerz empfunden werden.

#### **Fehlfunktion des Gelenks beheben**

Mit der Chiropraktischen, manuellen Behandlung, also der Manipulation, kann die Fehlfunktion des Gelenkes behoben werden. Lokal beruhigt dies das Nervensystem und die Spannung des verkürzten Muskels nimmt ab. Oftmals muss der verspannte Muskel wieder durchblutet werden. Wird - vereinfacht dargestellt - Blutzucker und Sauerstoff in den Muskel geführt, wird der Muskelschmerz eliminiert und der Muskel kann sich entspannen. Dazu hilft eine kräftige Massage des betroffenen Muskels, die Triggerpunkttherapie.

#### **Falsche Bewegungsabläufe**

Nicht korrekt ausgeführte Bewegungen wie beispielsweise beim Bücken oder beim Heben von Lasten überlasten die Wirbelsäule. Hält diese Überlastung langfristig an, kann die Wirbelsäule strukturelle

Schäden davontragen. Gelenkknorpel werden durch die Entzündung abgenutzt, was langfristig zur Arthrose führt und die Rückenschmerzen verschlimmert. Bandscheibenschäden (Diskushernien) beschleunigen die Arthrose.

**Prävention - Einfache Regeln**

- Korrektes Bücken
- Korrektes Heben von schweren Lasten
- Überlastung vermeiden (Spitzensport, zu intensives Training, zu wenig Ruhephasen)
- Bauchmuskulatur stärken, vielfältiges Bewegen
- Gesunde Ernährung mit ausreichend Proteinen und Vitamin C hält das Baugerüst der Bandscheiben robust

Die vorliegende Medienmitteilung ist Teil einer losen Serie, mit der die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren auf oft unterschätzte Belastungen des Bewegungsapparates aufmerksam machen. Fehlbelastungen und damit verbundene langwierige und kostenintensive Behandlungen können mit korrekten Verhaltensweisen und Respekt gegenüber dem eigenen Körper oft vermieden werden.

ChiroSuisse ist der Verband der Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in der Schweiz und zählt rund 300 Mitglieder, die meisten von ihnen in eigenen Praxen. Chiropraktik gehört zu den fünf universitären Medizinalberufen. Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem der Patienten stehen beim Chiropraktor im Zentrum. Die Aufgaben des Chiropraktors sind Diagnose, Behandlung, Beratung und Betreuung. Neun Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen ihn zum kompetenten ersten Ansprechpartner.

Studien zeigen, dass Patienten zufriedener und die Kosten geringer sind, wenn sie bei Rückenbeschwerden zuerst den Chiropraktor aufsuchen. Chiropraktoren sind Grundversorger und aufgrund ihres Studiums befähigt, Diagnosen zu stellen. Die Behandlung erfolgt meist manuell. In vielen Fällen kann damit auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden.

Chiropraktik wird von der gesetzlichen Krankenversicherung vergütet.

Rückfragen: Medienstelle ChiroSuisse, santémédia AG, Grazia Siliberti, Mobile 079 616 86 32, [info@santemedia.ch](mailto:info@santemedia.ch), [www.chirosuisse.ch](http://www.chirosuisse.ch)