



Liebe Patientin, lieber Patient!

Sie leiden unter Rückenschmerzen und man hat noch keine genaue Ursache bzw. Therapie gefunden, die Ihnen hilft?

Etwa 5% der Männer und 2,5% der Frauen erleiden im Laufe Ihres Lebens einen Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich. Im Jahr 2005 entschlossen sich ca. 80.000 gesetzlich Krankenversicherte zu einer Operation.

1998 veröffentlichte der schottische Orthopäde Gordon Waddell sein Buch „The Back Pain Revolution/Die Rückenschmerzen-Revolution“, in dem gleich mit mehreren Mythen der angeblich so erfolgreichen Rückenoperationen aufräumte und ein Umdenken der Fachkollegen forderte. Waddell konnte nicht nur zeigen, dass die Bandscheiben nur in den westlichen Ländern zur Spielwiese der Chirurgie wurden. Er wies auch nach, dass etwa 90 Prozent der Eingriffe auf einer mehr als unsicheren Diagnose basierten und eine Operation gar nicht angezeigt war.

Der neuseeländische Physiotherapeut Robin McKenzie hat hierfür einen Teilbereich der Manuellen Therapie weiterentwickelt, um differenzieren zu können, von welcher anatomischen Struktur die Schmerzen vermutlich ausgehen und wie man diese behandeln kann. Mittlerweile ist die McKenzie-Therapie eines der anerkanntesten Verfahren weltweit und wird in 36 Ländern standardisiert angewandt. Zunächst gilt es herauszufinden, welche Bewegungen die Beschwerden verstärken oder verbessern. Hierzu führt der Betroffene einfache Bewegungen aus. Die gewonnenen Ergebnisse versucht man dann gewissen anatomischen Strukturen zuzuordnen, wie z.B. der Bandscheibe, den Gelenken, den Muskeln oder den Nerven.

Anhand der nun erfolgten Zuordnung wird nun ein Behandlungsschema erstellt, welches dem Betroffenen ermöglichen soll, in erster Linie eigenverantwortlich zu üben. Der Therapeut kontrolliert die Therapiefortschritte in den einzelnen Sitzungen. Ziel ist es, die Belastbarkeit zunehmend zu steigern und dem Patienten die Eigenständigkeit zurück zu geben.

Laut McKenzie werden folgende „Syndrome“ unterschieden:

1. Derangementsyndrom

Dies bezeichnet z.B. bandscheibenbedingte Rückenschmerzen. Kennzeichnend ist die häufig vorhandene Schmerzausstrahlung entweder in die Arme oder Beine. Als Faustregel kann man sagen, dass je weiter die Ausstrahlung reicht (Peripherisierung), desto größer das zugrundeliegende Problem ist. Ziel ist eine Zentralisierung der Schmerzen oder Mißempfindungen.

2. Dysfunktionssyndrom

Hier können Gelenke oder Nerven die Ursache für die Beschwerden liefern. Der Mobilitätsverlust von Nerven ist nicht selten die Ursache von Ausstrahlungsbeschwerden in Arme oder Beine.

3. Haltungssyndrom

Dabei liegt die Ursache für die Rückenschmerzen in einer falschen Haltung oder Belastung. Ziel ist die Haltungskorrektur und Erhöhung der Belastbarkeit durch Training.

