

Die Last auf unseren Schultern

Vielleicht geht es Ihnen ja wie meinem Patienten?

Herr Peter V. ruft mich neulich wegen eines dringenden Termins an. Seit heute Morgen hat er starke Schmerzen im Bereich des unteren Rückens, die in das Bein ausstrahlen. „Ich kann mich kaum bewegen“, sagt er, „ich muss aber unbedingt morgen zu einem Termin nach Salzburg fahren.“ Ich nehme Herrn V. gleich am Nachmittag dran. Ich frage ihn nach Hergang der Symptome und nach der Schmerzcharakteristik. Danach schließe ich eine kurze körperliche Untersuchung an. „**Lumbago**“ lautet meine **Diagnose**. „**Oder auch allgemein Hexenschuss genannt.**“ Und ich schlage ihm vor, es mit Akupunktur zu versuchen. Ich habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht.





*Dr. Michaela Trnka,
Ärztin, Ganzheitsmedizinerin, Stressexpertin und
Leiterin der Praxis für integrative Ganzheitsmedizin,
Döblinger Hauptstr. 52a/6/19, 1190 Wien,
Telefon: +43/01/368 03 80, www.igm.or.at*

i

STRESS ALS AUSLÖSER FÜR VERSPANNUNGEN

Verstärkungen und Schmerzen des Bewegungsapparates sind sehr häufige Beschwerden. Die Ursachen sind meist eine falsche Körperhaltung, Fehlbelastung oder Stress. Dabei kommt es zunächst zu einer Anspannung der Nackenmuskulatur, das oft ein „steifes Genick“ und Kopfschmerzen zur Folge hat. Im weiteren Verlauf verspannen sich die Muskeln entlang der Brust- und Lendenwirbelsäule und es kann zu Rückenschmerzen kommen. Schmerzen des Bewegungsapparates werden in den meisten Fällen durch Verkrampfung der Muskulatur des betroffenen Gebietes verschlimmert.

„**W**oher kommt der Hexenschuss? Ich habe mich in letzter Zeit körperlich gar nicht besonders angestrengt“, fragt Herr V., als ich beginne, die Akupunkturnadeln herzurichten. „Ich hoffe, das ist kein Zeichen eines Bandscheibenvorfalles, wie bei meinem Kollegen?“ „Das ist nicht wahrscheinlich“, antworte ich. „Entgegen der landläufigen Meinung, ein Hexenschuss sei durch die Bandscheiben verursacht, sind vielmehr Blockierungen eines Gelenks der Wirbelsäule oder Muskelzerrungen für den plötzlichen Rückenschmerz verantwortlich.“

Die Wirbelsäule ist ein flexibles, bewegliches System, das aus Knochen, Gelenken, Sehnen, Bändern und Muskeln besteht. Durch eine abrupte Bewegung oder ungünstige Körperhaltung können sich die kleinen Gelenke der Wirbelsäule verhaken und blockieren. Da sich im Bereich der Gelenke zahlreiche Nerven und Nervenfasern befinden, können solche Zerrungen und Blockierungen einen starken Rückenschmerz verursachen. Auch kann sich die tiefe Muskulatur der Wirbelsäule stark verkrampfen, dass es zu den Symptomen eines Hexenschusses kommt.

Ich setze ein paar Nadeln an bestimmte Fernpunkte, die für den Akutfall einer Lumbago passen und komme in den nächsten 40 Minuten ein paar Mal vorbei, um die Nadeln zu stimulieren. Danach setze ich noch ein paar Schröpfköpfe. Herr V. steht auf und bewegt sich vorsichtig. „Es ist schon viel besser“, sagt er. Der Schmerz ist ja fast weg und ich kann mich

wieder bewegen.“

Ich erkläre Herrn V. den weiteren Behandlungsvorgang. „Mit der Akupunktur kann man gute Erfolge bei akuten Rückenschmerzen erreichen. Es handelt sich oft um eine Blockade im Energiefluss, den man gut durch die Akupunktur ausgleichen kann, indem man die gestaute Energie ableitet. Wir sollten jetzt noch ein paar Sitzungen anschließen, um die Balance des Energieflusses wieder herzustellen. Die Akupunktur ist eine ganzheitliche Methode, die neben den körperlichen Symptomen auch emotionale Muster auflösen kann.“ „Ich habe in letzter Zeit viel Ärger im Büro gehabt“, sagt Herr V. Ich erkläre ihm, dass sich Stress oft in körperlichen Symptomen zeigt und als ein Signal zu sehen ist, mehr auf den Körper zu achten, da Sorgen uns zuviel in der Welt der Gedanken halten.

Während der nächsten zwei Wochen sehe ich Herrn V. noch einige Male. Es geht ihm wieder gut und somit ist keine wei-

tere Diagnostik nötig. Er kommt regelmäßig zu neuerlichen Akupunktursitzungen und wir sprechen über ein körperliches Ausgleichsprogramm und ein paar konkrete Ansätze, die Belastungen im Büro besser in den Griff zu bekommen. „Es hilft, sich einfach bewusst zu machen, dass man nicht für alles verantwortlich ist“, sage ich zum Abschied.

VERSPANNUNGEN: WELCHEN ANTEIL HAT DIE SEELE?

Frau Anna G. ist 56 Jahre alt und kommt schon seit einiger Zeit zu mir, da sie die ganzheitlichen Zusammenhänge ihrer schmerzhaften Beschwerden in den Händen verstehen will. Vor einer Zeit ist bei ihr eine chronische Arthritis diagnostiziert worden, die von einem Rheumatologen behandelt und medikamentös eingestellt wird. Wir haben schon einige Gespräche geführt und ein paar Anhaltspunkte für die Auslöser der Erkrankung gefunden. Chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates haben eine Vielzahl an Ursachen und Auslösern, die für das Aufflackern der Symptome verantwortliche Ursache der Krankheitsentstehung ist nicht immer klar. Oft sind die damit verbundenen Beschwerden unangenehm und hartnäckig und können durch die konventionelle Therapie manchmal nur unzureichend beeinflusst werden. Um das Fortschreiten der Erkrankung günstig zu beeinflussen, ist es notwendig, sich die Ursachen und mitverantwortlichen Faktoren bewusst zu machen. Auch innere Konflikte, wie unerfüllt ▶



Kampf oder Flucht?

Der Körper antwortet auf innere Anspannung und Stress mit körperlichen Symptomen. Wenn es schon so weit gekommen ist, heißt es schnell handeln: Beim Sport kann man sich herrlich abreagieren und aufgestaute Belastungen loswerden.

gebliebene Wünsche zur Selbstverwirklichung oder als einengend empfundene Beziehungen innerhalb der Familie, sind Ursache für chronische Stressbelastung. Oftmals sind uns diese Konflikte gar nicht bewusst und können damit niemals wirklich bewältigt werden. Im Falle von Anna G. liegt eine Geschichte der jahrzehntelangen Anpassung und Unterordnung der eigenen Wünsche vor. Zuerst ihre Eltern, die sie in ihrem Berufswunsch nicht unterstützten, danach ein anspruchsvoller Ehemann, nach dessen Vorstellungen sie sich richten musste. Die ersten Anzeichen der Erkrankung traten auf, als sie die Pflege der gebrechlichen Mutter übernehmen musste.

ÄUSSERE ANZEICHEN INNERE KONFLIKTE

In unseren Sitzungen spreche ich mit Anna G. über die Rolle der eigenen Emotionen als Stress- und Krankheitsursache. Wir identifizieren alle Stressfaktoren, die in ihrem Leben eine Rolle spielen – von der Umwelt, dem Lebensstil, Ernährung und der Notwendigkeit, regelmäßige Ruhepausen sowie auch Raum für sich selbst zu schaffen.

„Das Leben ist wie ein Fluss“, sage ich zu Frau Anna G. „Wenn man versucht, gegen den Strom zu schwimmen, kostet es Kraft und erschöpft uns. Wenn wir aber lernen, das Leben so zu akzeptieren, wie es kommt, wird vieles leichter.“ Ich be-

spreche mit Frau Anna G. ein komplementäres Programm, das ihre Therapie unterstützen soll. Dazu gehört, sich selbst kennen zu lernen und auch die Konflikte in ihrem Leben wahrzunehmen. Sie hat einen Yogakurs begonnen, der ihr sehr gut tut und wir üben ein paar Methoden, die es ihr möglich machen, ihre Schmerzen leichter zu ertragen. Wir stellen ein ausgewogenes Ernährungsprogramm zusammen, das ihr hilft, sich typgerecht zu ernähren.

„Es geht mir wirklich sehr gut“, sagt sie zu mir. „Auch die Gelenkentzündung ist nicht weiter fortgeschritten und mein Rheumatologe ist sehr zufrieden. Insgesamt bin ich auch viel ruhiger geworden. Fast scheint mir, die Krankheit war ein Hinweis, bewusst darauf zu achten, was in meinem Leben nicht gut verlaufen ist.“ Frau Elvira F. ist die nächste Patientin. Sie ist 35 Jahre alt und arbeitet in einer Bank. Vor einem Jahr hat sie eine Beförderung bekommen, auf die sie sehr stolz ist. Allerdings ist damit auch sehr viel mehr Arbeit und Verantwortung verbunden, da sie jetzt auch ein kleines Team zu leiten hat. Sie kommt zu mir, weil sie seit einigen Monaten immer wieder starke Kopfschmerzen hat sowie Schmerzen in den

Schultern und dem Genick.

„In letzter Zeit war es wieder sehr schlimm“, sagt sie seufzend. „Ich arbeite viel vor dem Computer und habe den Eindruck, ich sehe auch schlechter. Oft ist alles einfach verschwommen – und meine Verspannungen treiben mich in den Wahnsinn.“ Im Gespräch stellt sich heraus, dass Frau F. oft Überstunden macht und häufig auf das Mittagessen verzichtet. „Es ist zuviel zu tun“, seufzt sie. „Ich habe oft ein flaes Gefühl im Magen. Am Abend bin ich zu müde. Fernsehen und Kartoffelchips sind meine Entspannung. Oft schlafe ich auf der Couch ein.“

„Gibt es sonst noch Belastungen in Ihrem Leben?“, frage ich Frau F. Sie erzählt, dass sie sich vor ein paar Monaten von ihrem Freund getrennt hat und dass ihre Mutter an einer schweren Erkrankung leidet. Sie fühlt sich im Job überfordert und es gibt in ihrem Team eine Mitarbeiterin, mit der sie immer wieder Konflikte hat.

Bei der körperlichen Untersuchung finde ich massive Verspannungen im Nacken und Schulterbereich. Auch der Blutdruck ist leicht erhöht. Ich ordne ein paar weitere Labortest an und bitte Frau F., die Beschwerden in nächster Zeit genau zu beobachten und zu dokumentieren.

„Belastungen aus dem Alltag können sich summieren und zu einer anhaltenden Stressreaktion führen“, beginne ich die Zusammenhänge zu erklären. „Nach einiger Zeit kommt man in ein Energiede-



ERSTE HILFE

Abhilfe bei normalen Verspannungen schaffen akut in der Regel am ehesten Massagen und Wärmeanwendungen. Schmerzhaftes Verkrampfen oder Hexenschuss sprechen sehr gut auf Akupunktur an. Bei funktionellen Störungen helfen auch Osteopathie oder der Chiropraktiker. Bewegung ist bei den meisten Beschwerden durch Verspannung der Muskulatur hilfreich. Längerfristige Wirkung verspricht ein gezieltes Krafttraining zur Kräftigung der betroffenen Muskelpartien oder ganzheitliche Bewegungssysteme, wie z.B. Pilates, Yoga oder Lu Jong.

fizit und der Organismus kann sich nicht mehr erholen. Die Folge sind Störungen fast aller Funktionen, darunter auch ein Ansteigen des Blutdrucks, Appetitlosigkeit und natürlich auch Verspannungen.“

KAMPF ODER FLUCHT?

Innere Belastungen oder Bedrohungen von außen führen zu einer Stressantwort des Körpers. Dies ist ein Urinstinkt, der das menschliche Überleben ermöglicht. Es gibt zwei Möglichkeiten, mit einer als bedrohlich empfundenen Belastung fertig zu werden: Kampf oder Flucht. Für beide Alternativen braucht der Körper viel Energie. Alle Funktionen und Systeme sind auf den Moment gerichtet. Der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen

an, das Verdauungssystem wird gedrosselt, die Muskulatur ist wie zum Sprung angespannt. Auf psychischer Ebene fühlt man sich wach, aufmerksam und auf ein Ziel gerichtet. Diese Mechanismen zu verstehen hilft, die körperlichen und seelischen Folgen der chronischen Stressbelastung zu erklären und entsprechend entgegen zu wirken. Unser Körper ist der Spiegel unseres Innenlebens. Wenn wir unter großem Druck und Belastung stehen, reflektieren wir dies in unserer Körperhaltung. Wenn man bereits körperliche Beschwerden hat, ist es Zeit, etwas zu unternehmen, um die Belastung für den Körper zu reduzieren. Dazu muss man zunächst die Ursachen der Stressbelastung finden. Oftmals ist es eine Kombination aus äußerer Belastung und innerer Einstellung. Dazu kommen noch die kleinen Sünden des Alltags, wie falsche Ernährung, Alkohol oder Nikotin sowie zu wenig körperliche Betätigung. Es ist sehr wichtig, zu bedenken, dass man nur durch Ausschaltung der Ursache das Problem dauerhaft lösen kann. Ein Wochenende im Wellness-Hotel oder Yogaklassen sind oft sehr angenehm, meist aber nicht genug, die Beschwerden nachhaltig zu beeinflussen. Bei Frau F. einigen wir uns auf eine Kombination aus leichter körperlicher Aktivität und Umstellung der Lebensgewohnheiten. Sie erzählt mir, dass sie schon lange mit Pilates anfangen wollte und ich unterstütze sie sehr in diesem Vorhaben.

Pilates ist eine ganzheitliche Methode, die Bauch- und Rückenmuskulatur stärkt. Gleichzeitig fördert sie auch Körperbewusstsein und die richtige Atmung. Es ist sehr wichtig, bei einem ausreichend geschulten Trainer zu lernen, da die Übungen sehr präzise ausgeführt werden müssen, um wirksam zu sein.

„Unser Gespräch hat mir richtig gut getan“, sagt Frau F., als sie das nächste Mal bei mir in der Sprechstunde sitzt. „Wichtig war für mich, mir selber zuzugeben, dass ich derzeit unter Stress stehe – und mir auch zu überlegen, ob das wirklich so sein muss. Die Kombination aus Massagen, Pilates und bewussten Spaziergängen tut mir sehr gut. Die Verspannungen sind zwar noch da, aber ich fühle mich schon sehr viel leichter. Ich habe auch bemerkt, dass die Kopfschmerzen vor allem dann auftreten, wenn ich zuwenig gegessen habe. Ich achte jetzt darauf, mittags in der Kantine eine kleine warme Mahlzeit zu mir zu nehmen. Damit habe ich genug Energie, den Nachmittag zu meistern.“ Blutdruck und Laborwerte sind alle im Normalbereich. Frau F. fühlt sich körperlich stabil und leistungsstark, sodass sie demnächst weitere Veränderungen, wie zum Beispiel einen ausgewogenen Ernährungsplan, umsetzen will. „Seit ich mich ruhiger fühle, belastet mich der Druck im Büro auch nicht mehr so“, sagt sie zum Abschied. „Ein Schritt nach dem anderen führt zum Ziel.“ ■

FRÜHE WARNSYMPTOME

Bei diesen Symptomen sollten Sie nach der Ursache forschen, wenn sie häufiger und scheinbar grundlos auftreten:

- ▶ Chronische Verspannung im Rücken
- ▶ Steifes Genick und eingeschränkte Beweglichkeit des Halses
- ▶ Zunehmende Kopfschmerzen
- ▶ Verschlechterung der Sehkraft
- ▶ Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule
- ▶ Wadenkrämpfe
- ▶ Sehnenscheidenentzündungen