



Schmerz als Hilferuf des Körpers

Die Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin, Dr. Silke Gerland, über Rückenschmerzen

„Der Schmerz ist der große Lehrer der Menschen“, schrieb einst die österreichische Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach. Wer unter Rückenschmerzen leidet, würde auf diese Lektion gerne verzichten. Hinzu kommt die Sorge: Was, wenn etwas Ernstes dahintersteckt? Nicht immer liefern Röntgenbild oder MRT eine eindeutige Antwort. „Der subjektive Schmerz und der objektive Befund stimmen oft nicht überein“, erklärt Dr. Silke Gerland, Ärztliche Leiterin der Klinik am Steigerwald. Manchmal zeigten die Aufnahmen Veränderungen, die gar nicht zu den Beschwerden passten. „Dann kann man so lange therapieren, wie man will. Das eigentliche Problem wird nicht behandelt, sondern nur ein Befund.“ Deshalb betrachten die Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie und ihr Team nicht nur Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln. Sie fragen nach Ernährung, Verdauung, Schlaf, früheren Infekten, Medikamenten und seelischen Belastungen. Denn auch Stress kann sich schmerzhaft bemerkbar machen. Nicht umsonst sprechen wir davon, dass etwas auf unseren Schultern lastet oder uns die Angst im Nacken sitzt. Anhaltende Anspannung führt zu körperlicher Reaktion. Muskeln verhärten sich, Stoffwechselprodukte sammeln sich an, Entzündungen entstehen. Der Schmerz sei dann „ein Hilferuf des Körpers“, sagt Dr. Gerland. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) können selbst nicht richtig ausgeheilte Infekte eine Rolle spielen. Ein produktiver Schnupfen oder Husten sei zunächst ein Zeichen dafür, dass sich der Körper an der Oberfläche wehrt. Wird diese Reaktion immer wieder unterdrückt, könne sich ein anderer „Schauplatz“ eröffnen. „Das kann die Blase, der Rücken oder auch das Knie sein“, so die Fachärztin. Akute Schmerzen, betont sie, müssen dennoch gelindert werden. Ziel sei jedoch, Schmerzmittel möglichst bald wieder zu reduzieren und zeitgleich nach den Ursachen zu suchen. Zum Behandlungsspektrum in der Klinik am Steigerwald gehören daher unter anderem Physiotherapie, Akupunktur, Moxibustion, Physiotherapie (z.B. Tuina, Shiatsu etc.) und insbesondere individuell abgestimmte chinesische Arzneirezepturen. Welche Methode geeignet sei, entscheidet sich nach Diagnose und persönlichem Empfinden. Eine Operation könne notwendig werden, insbesondere bei Lähmungen, deutlichem Kraftverlust oder Störungen der Blasen- und Darmkontrolle. Zugleich rät Dr. Gerland dazu, vor einem Eingriff die konservativen Möglichkeiten auszuschöpfen: „Es ist nicht so, dass wir jeden von seinen Schmerzen befreien können.“ Eine Operation sollte aber nicht der erste Ausweg sein. Wer eine Weile unter Rückenschmerzen leidet, gerät leicht in einen Teufelskreis. Aus der Angst vor dem nächsten Schmerz resultiert weniger Bewegung, eine Schonhaltung wird eingenommen und der Mensch wird immer unbeweglicher. Dabei müsse es kein Leistungssport sein, um dem entgegenzutreten. „Allein spazieren gehen ist oftmals der Gamechanger“, sagt Dr. Gerland. Auch Radfahren, Qigong, Psychotonik – eine Form der Atem- und Bewegungstherapie, des deutschen Arztes Dr. Volkmar Glaser - könne helfen. Wichtig sei, den Körper nicht zu überfordern und regelmäßig weiterzumachen. So kehren nicht nur Beweglichkeit und Kraft zurück, sondern auch das Vertrauen in den eigenen Rücken. Bleiben die Schmerzen trotz Wärme und vorsichtiger Bewegung bestehen, empfiehlt Dr. Gerland nach drei bis sieben Tagen eine ärztliche Abklärung. Bei Lähmungen, Taubheitsgefühlen oder Problemen mit Blase und Darm gilt dagegen: nicht abwarten. Doch am besten lässt man es gar nicht so weit kommen: Zur Vorbeugung rät Dr. Gerland zu regelmäßiger, maßvoller Bewegung und einem bewussten Lebensstil. Geeignet seien etwa Spaziergänge, Radfahren, Qigong oder Taiji, möglichst als Verbindung aus Muskelaufbau, Gleichgewicht und Entspannung. Ebenso wichtig seien ein gesundes Gewicht, eine gute Darmfunktion, ausreichend Erholung und vollständig ausgeheilte Infekte. So wird der Schmerz tatsächlich zum Lehrer, indem er aufmerksam macht, genauer hinzusehen und dem Körper zuzuhören.

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Silke Gerland ©Klinik am Steigerwald, KI generiert, ©depositphotos.com: @VitalikRadko @IgorVetushko, @Wavebreakmedia

www.tcmklinik.de

Warum habe ich „Rücken“? Für Dr. Silke Gerland zählt immer das Zusammenspiel aus Bildgebung, körperlicher Untersuchung und den tatsächlich geschilderten Symptomen.

