

Rückenschmerzen – auf's Fundament kommt es an

Dreiviertel der Patienten von Ines Sack kommen mit Rückenschmerzen in ihre Praxis. Die Physiotherapeutin und Heilpraktikerin mit qualifizierter osteopathischer Ausbildung ist in eigener Praxis im fränkischen Mainleus bei Kulmbach tätig. Meist rühren die Probleme daher, dass die Patienten sich zu wenig oder falsch bewegen. „Häufig tauchen die Rückenschmerzen aber auch in Kombination mit psychischem Stress auf“, weiß das BVO-Mitglied.



Fast 100% Weiterempfehlungsquote: Häufig suchen laut einer Patientenumfrage Betroffene einen Osteopathen bzw. eine Osteopathin auf, wenn der Rücken sie plagt. Foto: BVO

Rückenschmerzen – eine Alterserscheinung? „Nein“, sagt Ines Sack, deren Praxis-Schwerpunkt Rücken- und Schulterbeschwerden ist. „Zu mir kommen alle Altersstufen – sogar schon Jugendliche.“ Dabei fällt ihr eines auf: „Meine Patienten haben bereits chronische Schmerzen, doch plötzlich werden diese akut bzw. empfinden sie den Schmerz dann anders oder intensiver.“ In ihrer Praxis behandelt Ines Sack überwiegend osteopathisch.

Studien zur ganzheitlichen Behandlungsmethode brachten vor allem für den Bewegungsapparat positive Ergebnisse zutage: So konnten in vielen Untersuchungen die Schmerzen durch eine osteopathische Behandlung sehr gut gesenkt werden – und das mit kaum Nebenwirkungen. [1] Aber auch bei unspezifischen Rückenschmerzen [2], Schmerzen im unteren Rücken [3] und bei chronischen Schmerzen [4] belegen Studien, dass die Osteopathie hier zu einer Verbesserung der Schmerzen beitrug.

Osteopathische Vorgehensweise

Eine Osteopathie-Behandlung beginnt in der Regel mit einer genauen Anamnese. Denn, wo der Schmerz auftaucht und wo seine Ursache liegt – das muss nicht immer übereinstimmen. Daher versucht Ines Sack genau zu klären, was die Schmerzen auslöst, was den Patienten guttut – z.B. Wärme oder Bewegung – und welche Faktoren des Weiteren eine Rolle spielen. „Ich analysiere den Allgemeinzustand, also frage zum Beispiel, ob der Patient noch andere Beschwerden hat, ob es Stressfaktoren gibt, wie sein Schlaf ist, welchen Beruf und Hobbys er nachgeht.“ Danach beginnt das BVO-Mitglied mit der körperlichen Untersuchung, prüft dabei die Statik und ob es Spannungen im Körper gibt. „Besonders konzentriere ich mich auf Füße und Beine, da bei Statikproblemen hier oft die Ursache liegt.“

Sobald sie ihre Anamnese abgeschlossen hat, behandelt sie vorwiegend mit osteopathischen Techniken – je nachdem kann das sogar am Bauch der Fall sein, da es hier zu Verklebungen kommen kann, die wiederum Rückenschmerzen begünstigen können. „Mir ist es wichtig, dass meine Patienten Eigenverantwortung für ihren Körper übernehmen. Daher empfehle ich jedem – abgestimmt auf seinen Zustand – ein paar Alltagsübungen als Hausaufgabe zu machen. Der Osteopath ist meiner Ansicht nach der Helfer auf dem Weg zur Eigenverantwortung für Körper und Gesundheit.“

Osteopathie – wie kann sie unterstützen?

„Osteopathie behandelt nicht nur das Symptom, also den Schmerz lokal am Schmerzort, sondern sucht die Ursache der Rückenschmerzen“, erläutert die Therapeutin. Daher betrachten Osteopathen den gesamten Körper, seine Bewegungsfähigkeit und auch die psychosoziale Situation der Patienten.

Findet der Osteopath bzw. die Osteopathin eine Struktur, die sich negativ auf die reguläre Bewegung des Körpers auswirkt und so Fehlhaltungen begünstigt, löst er bzw. sie diese. BVO-Mitglied Ines Sack erklärt das anhand eines Beispiels: „Nehmen wir an, Sie sind mit dem Fuß umgeknickt, sodass Ihr Sprunggelenk blockiert ist, was einen Einfluss auf Ihre Beinlänge hat. In der Regel ist das eine Bein ein bisschen kürzer als das andere. Im Becken muss das dann ausgeglichen werden – es ist also nicht mehr in der Waage, sondern auf einer Seite leicht gebeugt oder verdreht. Das hat wiederum Einfluss auf die Lendenwirbelsäule bis hinauf in die Kopfgelenke. Irgendwo dazwischen entstehen so plötzlich Rückenschmerzen – meist da, wo Sie vorher schon, vielleicht unbemerkt, Verspannungen oder eine Fehlstellung haben.“

Und so setzt der Osteopath dann genau am Ursprung an: dem Sprunggelenk, sodass der Rest dieser Kette keine Ausgleichsmechanismen mehr benötigt. „Bildlich gesprochen: Wenn das Fundament des Hauses nicht stabil ist, wird das Haus Risse bekommen. Sie können zwar die Risse zuspachteln, aber helfen wird das langfristig nicht. Die Lösung ist es, das Fundament zu korrigieren.“

Weitere Tipps – was rät die BVO-Expertin noch?

„Meiner Ansicht nach ist es wichtig, bei Rückenschmerzen nicht gleich den Teufel an die Wand zu malen. Katastrophisieren Sie die Schmerzen nicht, haben Sie keine Angst vor Bewegung und nehmen Sie die Hinweise bezüglich Bewegung, Haltung und Ernährung ernst, die Ihr Therapeut Ihnen mit auf den Weg gibt“, fasst Ines Sack zusammen. Im Praxisalltag begegnen ihr jedoch nur selten schwerwiegende Fälle – solche, die einen operativen Eingriff nach sich ziehen.

Wenn Patienten schon seit Jahren oder gar Jahrzehnten Beschwerden haben, ist es schwierig sie ganz vom Schmerz zu befreien. Es ist allerdings schon ein gutes Zeichen, wenn diese Patienten den Schmerz anders wahrnehmen, wenn sie sich dann besser bewegen, länger stehen, sitzen oder sich wieder bücken können. Es ist wichtig, dass auch diese kleinen Verbesserungen wahrgenommen werden. „Mit der Osteopathie schaffe ich die Voraussetzungen dafür, dass sich der Patient wieder besser oder überhaupt bewegen kann. Er muss aber auch selbst tätig werden“, resümiert Ines Sack.

Weitere Informationen für Ihre Leser oder als Themenanregung finden Sie in unserem Blog „Osteopathie Magazin“ ► bit.ly/BVO-Blog.

Weitere Bildauswahl



Ines Sack ist in eigener Praxis tätig. Ihr Schwerpunkt sind Rücken- und Schulterbeschwerden. Foto: Yasmin Hattenhauer



Osteopathie kann v.a. auch bei Rückenschmerzen eine sinnvolle Ergänzung sein. Foto: BVO



Ein Osteopath bzw. eine Osteopathin arbeitet nur mit den Händen. Foto: BVO

[>> Weiteres Bildmaterial zum Download <<](#)

[>> Pressemitteilung als PDF inkl. Bilder\) zum Download <<](#)

Über den Bundesverband Osteopathie e.V.

Starker Service, starker Fortschritt, starker Partner – das ist der Bundesverband Osteopathie e.V. – BVO. Er ist die berufliche Interessenvertretung für osteopathisch arbeitende Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Seit 2002 setzen wir uns ein für eine qualifizierte Ausbildung mit einheitlich festgelegten Richtlinien zur Osteopathin/zum Osteopathen sowie einer gesetzlich anerkannten Berufsausübung der Osteopathie. Nur so kann eine hohe Sicherheit und Qualität v.a. für Patienten garantiert werden.

Kontakt:

Jacqueline Damböck
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 09232 88 12 624
presse@bv-osteopathie.de
www.bv-osteopathie.de

Literatur:

- [1] Gassner, L. und Hofer, V. (2022): Osteopathie: Wirksamkeit und Sicherheit bei Schmerzen des Bewegungs- und Stützapparates und Überblick über Ausbildungs- und Qualitätsanforderungen. HTA-Projektbericht 144.
- [2] Franke H, Franke JD, Fryer G. Osteopathic manipulative treatment for nonspecific low back pain: a systematic review and meta-analysis. BMC Musculoskelet Disord. 2014 Aug 30;15:286. doi: 10.1186/1471-2474-15-286. PMID: 25175885; PMCID: PMC4159549.
- [3] Licciardone, J.C., Brimhall, A.K. & King, L.N. Osteopathic manipulative treatment for low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Musculoskelet Disord 6, 43 (2005). <https://doi.org/10.1186/1471-2474-6-43>
- [4] Dal Farra F, Risio RG, Vismara L, Bergna A. Effectiveness of osteopathic interventions in chronic non-specific low back pain: A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Med. 2021 Jan;56:102616. doi: 10.1016/j.ctim.2020.102616. Epub 2020 Nov 13. PMID: 33197571.