

Rückenschmerzen – ein Dauerproblem für viele Mit Ergotherapie vorbeugen, behandeln und rüchenschonend leben lernen

Die Verkaufszahlen von PCs, Laptops, Tablets und anderen „Klappcomputern“ lassen die Hersteller strahlen. Gesundheitsexperten wie die Ergotherapeutin Connie Koesling hingegen stimmt dies aus einem einfachen Grund bedenklich: Langes Sitzen und noch schlimmer, vor dem Bildschirm lümmeln bei der Arbeit und in der Freizeit, schadet dem Rücken. Doch an der Volkskrankheit Rückenleiden sind noch weitere Faktoren schuld. Dass die wenigsten Menschen in körperlicher Hinsicht perfekt sind, ist eine weitere Ursache: Zu kurze Beine, zu lange Arme, leichte Schiefelage – fast jeder hat mehr oder weniger ausgeprägt ungünstige Proportionen. So kommt eines zum anderen und das Leiden ist quasi vorprogrammiert. Dabei könnte sich jeder auch im Vorfeld gut schützen.

„Menschen, die beruflich häufig Lasten heben und sich bücken müssen, wie das beispielsweise in Pflegeberufen der Fall ist, sind besonders gefährdet. Ebenso alle, die im Büro sozusagen Dauersitzer sind oder wie Zahnärzte, Chirurgen, Therapeuten & Co. länger in einer gebeugten oder ungesunden Haltung arbeiten.“, erläutert Connie Koesling, die man zu den Pionieren der Rückenschule zählen darf. Die dem DVE (Deutscher Verband für Ergotherapeuten e.V.) angehörende Ergotherapeutin plädiert dafür, sich am besten vorsorglich zu informieren, den passenden Sport zu treiben und vor allem eine entsprechende Beratung wie eine ergotherapeutische Rückenschule in Anspruch zu nehmen.

Der Alltag muss funktionieren

Die ständigen, alltäglichen Bewegungen und Tätigkeiten sind maßgeblich dafür verantwortlich, wie es einem (potenziellen) Rücken kandidaten geht. Und an diesem zentralen Punkt setzt die Ergotherapie an. Ergotherapeuten klären zunächst mit ihren Patienten, wie sich deren Alltag gestaltet, welcher Berufstätigkeit sie nachgehen, wie das häusliche Umfeld und die Freizeitgestaltung aussehen und welchen sonstigen Belastungen sie sich aussetzen, die sich auf den Rücken auswirken. Dieser Analyse folgen praktische Lösungen, die sich an den Erfordernissen des Einzelnen orientieren: Ergotherapeuten finden mit der zu behandelnden Person heraus, welche Arbeitsabläufe sie verändern oder wie sie Zeitabläufe neu gestalten kann, um ihr weiteres Leben rückenfreundlich zu gestalten. Oft sind es scheinbaren Kleinigkeiten, die – verändert ein Betroffener seine Gewohnheiten dauerhaft – eine große Wirkung zeigen. Beim Sitzen ein Keilkissen zu verwenden „hebt“ die Wirbelsäule und damit auch die Stimmung. Oder rüchengerechtes Bücken, Heben und Tragen: Ausreichend oft unter ergotherapeutischer Anleitung geübt, kann es in Fleisch und Blut übergehen und damit den Rücken schonen und die Arbeit erleichtern. Vor allem ist es ein verändertes Bewusstsein, das Ergotherapeuten bei ihren Rückenpatienten bewirken wollen. Denn das Ziel lautet, den Alltag rüchenschonend und möglichst ohne Schmerzen zu bewältigen.

Hilfreiche Informationen zu diesem und weiteren Themen bietet der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE) unter www.dve.info

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: a.reinecke@dve.info

Aus der Rückenschule

Eines der wesentlichen Ziele einer ergotherapeutischen Behandlung bei Rückenproblemen ist die Anleitung zu einem Eigentrainingsprogramm. Ergotherapeuten erklären, zeigen und üben mit ihren Patienten Möglichkeiten für ein besseres Bewegungsverhalten und entsprechende Abläufe für jede Situation.

Ergotherapeuten schulen ihre Patienten in vielerlei Hinsicht: Mit der präventiven Rückenschule machen sie auf mögliche Risiken für eine Schädigung des Rückens im täglichen Leben aufmerksam. Im günstigsten Fall schärfen sie die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit der Betroffenen in Hinblick auf rücken- und gelenkschonendes Verhalten.

Akut oder chronisch erkrankte Rückenpatienten erlernen, wie sie Schmerzen verhindern bzw. vermindern können, ohne dass es dabei zu neuen Fehlstellungen oder Fehlhaltungen kommt.

Merksätze

- Eine gute Haltung macht auch eine gute Figur:
Nicht nur der Körper mit seinen Fettanteilen und Muskeln, sondern auch die Haltung bestimmen das Aussehen.
- Eine gute Haltung fördert die Gesundheit:
Denn Bandscheibenprobleme und Schulter-/ Nackenverspannungen mit all ihren Folgeerscheinungen sind meist auf eine schlechte Haltung zurückzuführen.
- Eine gute Haltung fördert die Stimmung:
Die Haltung beeinflusst unmittelbar die Gemütsverfassung. Der aktive, trainierte Körper richtet sich auf und zeigt somit die innere Haltung.



Mit dem Laptop lümmeln: Vermeintlich cool und „gemütlich“, auf Dauer aber leider schädlich für Rücken und Haltung. Ergotherapeuten zeigen und üben in der Rückenschule optimale Bewegungen und Körperpositionen. (© Monkey Business/ Shotshop.com)



Connie Koesling, Ergotherapeutin mit dem Schwerpunkt Orthopädie/ Traumatologie/ Rheumatologie (© DVE)