



Rückenschmerzen

Wer kennt Rückenschmerzen nicht? Schätzungen sagen, dass beinahe jeder dritte Erwachsene in Deutschland regelmäßig an Rückenschmerzen leidet. Somit gehören Rückenschmerzen zu den häufigsten Schmerzarten.

Die alternative / begleitende Behandlung soll verhindern, dass die Schmerzen nicht chronisch werden. Eine langfristige Einnahme von steroidalen Antirheumatika (chemisch-pharmazeutische Schmerzmittel) ist nicht empfehlenswert.

Man unterscheidet zwischen spezifischen Rückenschmerzen und unspezifischen Rückenschmerzen.

Bei spezifischen Rückenschmerzen gibt es einen eindeutigen Auslöser. Hierzu gehören Bandscheibenvorfälle, Brüche, Verkrümmungen, Arthrose und Osteoporose. Aber auch Periodenschmerzen.

Bei unspezifischen Rückenschmerzen geht man davon aus, dass Muskelverspannungen der Auslöser sind. Ursächlich wird hierfür eine vorwiegend sitzende Tätigkeit, einseitige Körperhaltung, Übergewicht, mangelnde Bewegung aber auch starker Stress, Sorgen, Ängstlichkeit, Schlafstörungen und Depressionen gesehen.

In der Praxis gibt es die Vermutung, dass es auch eine Kombiform gibt: eine Mischung aus spezifischen und unspezifischen Rückenschmerzen.

Die Schmerzen entstehen, weil Nerven im Bereich des verspannten, gereizten und entzündeten Gewebes gereizt werden und Schmerzsignale an das Gehirn senden.

Eine leichte und moderate Bewegung, wie regelmäßigen Spaziergängen, Schwimmen oder Fahrradfahren, ist eine hervorragende Vorbeugung von Rückenschmerzen.

Wichtig ist auch eine gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur. So kann der Rücken seine Haltefunktion wieder ausüben.

Massagen lockern das Gewebe. Eine Rückenmassage mit Johanniskraut Öl durchwärmt den Rücken und hat eine durchwärmende und entspannende Wirkung auf die Muskulatur und das Nervensystem.

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie Meditationen haben eine positive Wirkung auf Stress.

In der Mikronährstoffmedizin wird bei Rückenschmerzen gerne B-Vitamine gegeben. Sie tragen zur Reparatur und Heilung von gereizten und geschädigten Nervenzellen bei und sie lindern deutliche Schmerzen bei unterschiedlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie Nervenschmerzen.