

Rückenschmerzen und Schmerzen in der Brustwirbelsäule

Übungen, Heilmitteln und Akupressur



Kobus Nieuwmeijer
Praxis Kobus
Alte Gasse 6
8610 Uster
076 535 72 85
info@kobus.ch
www.kobus.ch

Rückenschmerzen und Wirbelsäulensyndrom

Rückenschmerzen, das heisst Schmerzen im Bereich von Brust- und Lendenwirbelsäule, gehören in der Schweiz zu den häufigsten körperlichen Beschwerden.

Beim Wirbelsäulensyndrom handelt es sich um eine sogenannte Verlegenheitsdiagnose, die jedoch relativ häufig gestellt wird. Sie fasst verschiedene unklare Schmerzzustände im Bereich der Wirbelsäule zusammen – von Nackenschmerzen bis zu Rückenschmerzen – bleibt dabei aber eher ungenau und diffus, was an den unterschiedlichsten Erscheinungsformen der Symptome liegt, die von Individuum zu Individuum verschieden sind. Der Begriff „Syndrom“ wird dabei immer verwendet, wenn mehrere Symptome gleichzeitig auftreten.

Bitte beachten Sie beim Ausführen der Schmerzfrei- Übungen folgende Hinweise!

Sie können die hier gezeigten Übungen ohne Bedenken ausführen, wenn Sie zwei Punkte konsequent beachten: Bewegen Sie sich immer langsam und achten Sie dabei auf die Wahrnehmungen Ihres Körpers.

Bewegen Sie sich bedacht und langsam in die Dehnposition hinein. Sie können Ihren Körper überfordern, wenn Sie sich zu schnell bewegen. Führen Sie die Bewegungen langsam aus, ist es so gut wie unmöglich, sich zu verletzen.

Erstverschlimmerung

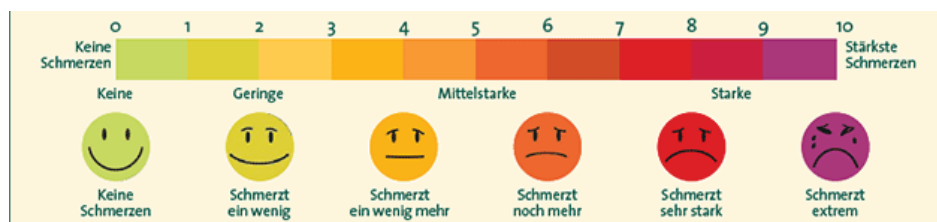
Es kann sein, dass eine Erstverschlimmerung eintritt. Dies geschieht wenn sich die Muskeln und Faszien, die über einen längeren Zeitraum unterfordert waren, an die Veränderungen anpassen müssen. Diese Beschwerden halten etwa einen Tag lang an und sind nicht weiter schlimm.

Den Schmerz richtig dosieren

Gehen Sie immer langsam in die beschriebenen Dehnpositionen und achten Sie auf die Empfindungen Ihres Körpers. Zieht es, spannt es, tut es weh? In der Regel wird die Spannung zunehmen und sich zu einem leichten, dann zu einem deutlichen Schmerz entwickeln.

Dabei sollten Sie Folgendes unbedingt beachten: Die Dehnung sollte ein bisschen schmerzen, aber nur so stark, dass Sie sich dabei noch wohlfühlen und entspannt atmen können. Es ist ein „angenehmer Schmerz“, der positiv besetzt ist. Dabei ist die Schmerzskala von 1 bis 10 sehr hilfreich.

Spüren Sie beim langsamen Einnehmen und Steigern der Positionen in sich hinein und eichen Sie Ihre Schmerzskala. Innerhalb weniger Tage werden Sie Ihre optimale Position finden.



Durchführung der Schmerzfrei-Übungen

- Bei Brustschmerzen und Schmerzen in der Brustwirbelsäule beidseitig, und bei Schmerzen in den Extremitäten einseitig üben
- Die Übungen 1- bis 2-mal täglich an 3 bis 6 Tagen die Woche üben
- Im ersten Schritt die beschriebene Position einnehmen und wenn Sie auf der Schmerzskala einen Wert von 8 bis 9,5 erreicht haben, etwa 90 Sekunden auf diesem Wert bleiben
- Im zweiten Schritt wie beschrieben die gedehnten Muskeln 10 Sekunden auf einem Wert von 8 bis 9,5 anspannen
- Im dritten Schritt die Dehnungsposition mit höchstmöglicher Kraftaktiv 20 Sekunden lang maximieren
- Langsam die Position verlassen, durch freies Bewegen normalisieren

1. Schmerzfrei-Übungen

Einfache effektive Übungen gegen Rückenschmerzen

Schritt 1: Setze Dich für den Test auf einen Stuhl, so dass der obere Rand der Rückenlehne auf dem zu untersuchenden Abschnitt der Brustwirbelsäule aufliegt. Halten Sie Ihre Arme gestreckt nach oben.



Schritt 2: Öffnen Sie sie so weit wie möglich. Konzentrieren Sie sich auf eine regelmässige und tiefe Atmung und halten Sie diese Position 20 Sekunden.

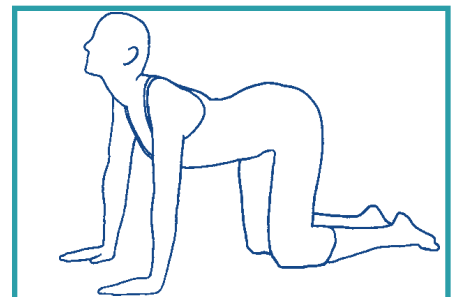


Schritt 3: Bewegt Sie Ihre Arme bis horizontal. Konzentrieren Sie sich auf eine regelmässige und tiefe Atmung und halten Sie diese Position 20 Sekunden.

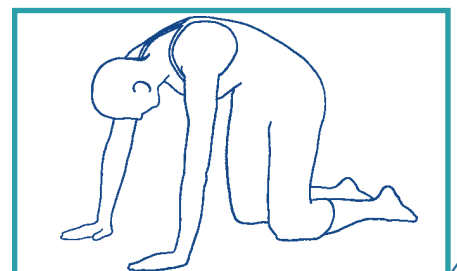


Dehnung der Brust- und Lendenwirbelsäule

Schritt 1: Knien Sie sich auf das Kissen. Die Oberschenkel stehen im rechten Winkel zu den Unterschenkeln. Arme schulterbreit auseinander aufstellen. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Sie sind nun im sogenannten Vierfüsslerstand.



Schritt 2: Drücken Sie Ihren Brustkorb nach unten und legen Sie dabei Ihren Kopf in den Nacken. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden. Anschliessend bilden Sie einen runden Rücken. Das Kinn neigt sich in Richtung Brust. Halten Sie diese Position auch für 10 Sekunden.



5 Wiederholungen

2. Schmerzfrei-Übungen

Diese Übung mobilisiert den Schultergürtel und entspannt den Nacken. So funktioniert's: Du startest im aufrechten Sitz. Bring die Fingerspitzen an die Schultern und öffne die Ellbogen weit zur Seite. Nun mit den Ellbogen möglichst grosse kreisförmige Bewegungen ausführen, von vorne nach hinten unten. Im Anschluss die Richtung wechseln. 5 Wiederholungen pro Richtung, 2-3 Sätze



Knie auf boden zwischen sofa und stuhl. Halten Sie den Rücken gerade, und dann beugen Sie soweit nach unten.
5 Wiederholungen



Leg dich auf den Rücken und umfasse beide Knie. Lass deinen Kopf erst einmal noch ganz entspannt liegen. Vielleicht spürst du ja jetzt schon eine leichte Dehnung im Rücken. Dann ziehe deine Knie zur Brust heran und heben deinen Kopf, so als würdest du Stirn und Knie zusammenführen wollen. Tu dies langsam und nur soweit, bis du die Dehnung im Rücken oder Nacken spürst.



Vielleicht schaffst du es ja dann sogar wirklich, Knie und Stirn zusammenzubringen. Halte die Position wieder ein paar Atemzüge. Dann lass den Kopf sinken, leg ihn entspannt ab und spüre noch ein wenig nach.
5 Wiederholungen



Legen Sie sich auf den Rücken. Platzieren Sie den Ball oder Rollen neben der Wirbelsäule auf Höhe der Schulterblätter unter Ihrem Rücken. Rollen Sie 8-12 Mal von der Schulterblätter bis zum Achsel ab.



Heiltees

Trinken Sie taglich etwa 2-3 Tassen von einem dieser Heiltees.

2,5 g Schachtelhalmkraut

2 g Weidenrinde

1,5 g Johanniskraut

2 g Kamillen blüten

2 g Minzeblätter

2 g Teufelskralle

Ausserliche Anwendungen

Im Akutfall reizlindernd und schmerzstillend wirken:

Bad: Nehmen Sie ein heisses Bad mit Lavendelöl, Melissenöl und Thymianöl

Wickel: Zerstampfen Sie eine gekochte Kartoffel und geben Sie sie via eines Tuches auf die schmerzenden Stellen.

Körnerkissen (Kirsch kern- oder Dinkelkissen): Sie werden im Backofen oder in der Mikrowelle erwärmt. Ihr Vorteil: Sie halten die Wärme länger als Wasser und geben sie gleichmässiger ab. Heizkissen funktionieren mit elektrischem Strom. Sie sollten nicht im Schlaf über Nacht angewendet werden, da es dann leicht zur Überhitzung und Verbrennungen an der Haut kommen kann.

Akupressur

Der Punkt befindet sich etwa zwei Finger weit entfernt von der Stelle, an der sich der grosse Zeh und der zweite Zeh treffen. Normalerweise wird hier Druck für etwa vier bis fünf Sekunden ausgeübt.

Die Aktivierung dieses Punktes lindert Rücken- sowie Schulterschmerzen. Entsprechend befindet er sich im mittleren Schulterbereich. Durch seine schwer erreichbare Lage auf dem Rücken wirst du hier die Hilfe eines Experten benötigen

Dieser Punkt befindet sich am Fuss und hilft gegen Schmerzen sowohl im unteren Rücken als auch im Lendenbereich. Auch ein steifer Nacken kann durch seine Aktivierung behandelt werden. Er befindet sich genau unter dem Knöchel an seiner Außenseite.

Dieser Punkt hilft nicht nur gegen Schmerzen im unteren Rückenbereich und an der Hüfte, sondern auch gegen Spannungsschmerz im Hintern und Blockaden des Ischias-Nervs.

