

Rückenschmerzen: Die Dawos-Methode greift nicht

Etwa 60 bis 70 Prozent aller Rückenschmerzen haben ihren Ursprung in der Muskulatur. Das erklärte Dr. Wolfgang Bartel, Präsident der Gesamtdeutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin, auf dem 18. Deutschen Schmerztage in Frankfurt.



Rückenschmerzen haben ihren Ursprung sehr häufig in der Muskulatur. Foto: Archiv

22.03.07 - Bei Rückenschmerzen fahnden Ärzte häufig nach einer vermeintlich defekten Struktur, ohne die tatsächlichen Ursachen anzugehen. Die "Dawos-Methode" (da wo's weht tut) funktioniert nicht. "Wir müssen die funktionellen Zusammenhänge berücksichtigen."

Bartel legt großen Wert auf die gründliche Untersuchung, abgekürzt in den "vier A":

- » [Anamnese](#),
- » Ausziehen,
- » Anschauen,
- » Anfassen.

Astronautentraining behebt Fehlhaltungen

60 bis 80 Prozent der Kinder haben einen Beckenschiefstand. Auch andere Fehlhaltungen sind sehr häufig. Um diese zu korrigieren, ist keine Muskelkräftigung notwendig.

Statt dessen hilft eine Koordinationsschulung, die in den 1980er Jahren vom tschechischen Neurologen Vladimir Janda entwickelt wurde und beispielsweise von der NASA zum Astronautentraining eingesetzt wird: die propriozeptive sensomotorische Fazilitation.

Die Methode wird auch "der kurze Fuß nach Janda" genannt. Sie aktiviert Muskeln (zum Beispiel Unter- und Oberschenkel, Gesäß oder zwischen den Schulterblättern), die sonst im täglichen Leben zu kurz kommen, stimuliert subkortikale Bereiche des Gehirns und stabilisiert so die Rumpfmuskulatur.

Die Übung beginnt barfuß im Sitzen. Der Übende stellt die Ferse, den Großzehenballen und die Zehen fest auf den Boden und zieht die Zehen und die Ferse zusammen, ohne sich dabei am Boden festzukrallen. Anschließend dreht er die Knie nach außen.

Diese Übung wird mehrmals täglich zehnmal wiederholt. Wer sie im Sitzen beherrscht, kann zum Stand und zum Ausfallschritt übergehen. Wichtig sei, dass das Training von einem kompetenten Therapeuten begleitet wird.

Maistreten beim Zähneputzen

Kinder sollten mehr barfuß laufen, rät Bartels. Die Reizwahrnehmung über die Fußsohle sei ein guter Ansatz zur Prävention von Rückenschmerzen. Die Alternative: "Füllen Sie ein Holzkistchen ein bis zwei Zentimeter hoch mit Mais oder Weizen und lassen Sie die Kinder - das gilt aber auch für Erwachsene - während des Zähneputzens in der Kiste treten."

Quelle: Ärztliche Praxis 03/2007 (Zusammengetragen von Cyrus Marco Djahanbaz)

Überforderung lässt immer mehr Schüler unter Kopfweg leiden

Schmerz in der Kindheit hat bleibende Folgen

Eine steigende Zahl von Kindern und Jugendlichen leidet unter chronischen oder wiederkehrenden Schmerzen. Das berichteten Ärzte vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein auf dem Deutschen Schmerztag in Frankfurt. Die Überforderung der Kleinen durch das Schulsystem und ihre Lebensverhältnisse spielt dabei eine entscheidende Rolle, glauben die Mediziner.

22.03.07 - Die Ärzte stellten die Ergebnisse einer Umfrage unter mehr als 11.000 Schülern in Lübeck zwischen 10 und 21 Jahren vor. 86 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen berichten, dass sie in den vergangenen drei Monaten Schmerzen hatten. Am häufigsten war der [Kopfschmerz](#) (64 Prozent) gefolgt von Bauchschmerzen (42 Prozent). Mehr als die Hälfte der Zehnjährigen hat bereits Kopfschmerzen. Bis zum Alter von 18 Jahren steigt dieser Prozentsatz auf 74 Prozent an. Über [Rückenschmerzen](#) klagten 37 Prozent der Kinder, wobei die Häufigkeit dieser Schmerzen mit dem Alter steigt: Bei den Zehnjährigen ist jedes fünfte Kind betroffen, bei den über 18-Jährigen sind es bereits mehr als die Hälfte.

Mehr als ein Drittel der Kinder leidet der Umfrage zufolge bereits länger als sechs Monate unter den Beschwerden. Jedes fünfte Kind hat mehrmals im Monat Schmerzen, weitere 22 Prozent sogar mehrmals pro Woche. Studien zeigen, dass betroffene Kinder ihre Beschwerden in vielen Fällen mit dem Älterwerden keineswegs verlieren. Vielmehr beobachten Wissenschaftler bei den Betroffenen ein erhöhtes Risiko für eine Vielzahl körperlicher und psychischer Probleme im Erwachsenenalter

Quelle: Deutscher Schmerztag 2007, Frankfurt (Zusammengetragen von Cyrus Marco Djahanbaz)