Rheinische Post,
Beilagenredaktion
Marc Wigge
40196 Düsseldorf.

"Gesundheitskompass" (ET: 21. März)

**Einleitender Text:**
Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland. Bewegungsmangel oder falsche Belastung der Wirbelsäule sind die häufigsten Ursachen. Ein besonders wunder Punkt im Bewegungsapparat sind die Bandscheiben. Jährlich werden in Deutschland etwa 60000 Patienten wegen eines Bandscheibenvorfalls operiert. Rund 20000 Menschen werden nach Angaben der Betriebskrankenkassen (BKK) durch die Abnutzung der Bandscheiben pro Jahr arbeitsunfähig. Ein Viertel aller Frührentenanträge und jeder fünfte Arbeitsunfall beruhen auf diesem Rückenleiden. RP-Redakteur Marc Wigge sprach mit dem Orthopäden und Sportmediziner Dr. Carl-Heinz Ullrich über Präventionsmaßnahmen sowie konventionelle beziehungsweise alternative Behandlungsmethoden.

*(Anmerkung: Vermutlich jeder 5. Arbeitsunfall wird wegen Rückenbeschwerden gemeldet, ein Unfall im strengen Sinne ist dies nicht. Besser weglassen.)*

**Frage: Bei jedem knackt's mal hier und da im Rücken, und oft verschwinden die Beschwerden von alleine wieder. Wann sollte man einen Arzt aufsuchen?**

Dr. Ullrich: Gehen Sie nicht erst zum Arzt, wenn es zu spät ist. Wir empfehlen grundsätzlich, dass bereits jedes Kind oder zumindest jeder Jugendliche einmal vom Orthopäden gründlich untersucht wird. Dann kann dieser Fachmann sofort gezielte Hinweise für das tägliche rückengerechte Verhalten in Alltag, Beruf und Sport geben und zum Beispiel empfehlen, an einem Rückenschulkurs teilzunehmen. Es ist seit langem wissenschaftlich gesichert, dass eine verhaltensmedizinische Rückenschule helfen kann, falsches Bewegungsverhalten abzubauen und wirbelsäulengünstiges Verhalten im Alltag zu trainieren. Nach Durchführung eines solchen Kurses kann der Einzelne dann besser beurteilen, wann er bei Rückenbeschwerden zum Arzt muss. Er weiß, wie er sich im Notfall und bei leichten Beschwerden verhalten sollte. Natürlich gibt es immer Fälle, in denen keine Zeit zu verlieren ist: Bei Lähmungen und extremen Schmerzen muss der Betreffende sofort zum Facharzt.

**Frage: Was sind aus Ihrer Praxiserfahrung die häufigsten Beschwerden?**

Dr. Ullrich: Die häufigsten Beschwerden sind nicht, wie allgemein angenommen, Bandscheibenleiden und –vorfälle, sondern sogenannte Wirbelgelenkssyndrome. Diese sind zu einem Teil anlagebedingt, zum größten Teil werden sie jedoch durch ungünstiges Bewegungsverhalten im Alltag, z. B. am Computerarbeitsplatz, verursacht. Es ist kaum vorstellbar, aber etwa 80 Prozent der Bevölkerung haben darunter zu leiden. Die Bandscheiben werden dabei durch die dauernde Belastung mitgeschädigt. Dies bedeutet den größten Kostenfaktor im Gesundheitswesen. Interessanterweise werden pro Jahr in Deutschland etwa 130 Milliarden Euro für die Behandlung, aber nur 0,7 Milliarden Euro für die Vorbeugung ausgegeben. Das muss sich ändern.

**Frage: Sie behandeln unter anderem auch mit Akupunktur. Halten Sie nicht viel von der Schulmedizin?**

Dr. Ullrich: Ich halte viel von der Schulmedizin. Allerdings stellen z. B. Naturheilverfahren, Neuraltherapie und Reflextherapie keinen Gegensatz, sondern eine sinnvolle Ergänzung dar. Seit ca. 25 Jahren behandle ich auch mit Akupunktur. Diese Behandlung widerspricht auf keinen Fall der Schulmedizin. Es ist eine dreitausend Jahre alte Behandlungsmethode aus Asien mit entsprechender Modifizierung im europäischen Raum. In der orthopädischen Schmerztherapie gehört Akupunktur zum festen Bestandteil einer umfassenden Behandlung.

**Frage: Was kann denn jeder Einzelne tun, um Rückenschmerzen vorzubeugen?**

Dr. Ullrich: Wie bereits erwähnt, kann jeder Einzelne durch sein persönliches Verhalten mitbestimmen, ob er ein größeres oder geringeres Risiko trägt, Rückenschmerzen zu bekommen.. Meine Forderung lautet daher: Nicht nur Menschen mit Problemen sollten eine gute Rückenschule besuchen, denn verhaltensmedizinische Rückenschule bedeutet: Einsicht durch Information, Vermeiden falschen Verhaltens, Erlernen wirbelsäulen- und gelenkfreundlichen Verhaltens im Alltag und Training der Muskulatur. Hierzu gehört natürlich auch die Benutzung rückenfreundlichen Mobiliars in Beruf und Alltag – das alles wirkt am Besten, noch bevor die ersten Schmerzen auftreten.

**Frage: Aber gegen die natürliche Abnutzung der Bandscheiben ist noch kein Kraut gewachsen...?**

Dr. Ullrich: Gegen die natürliche Abnutzung ist sicherlich kein Kraut gewachsen, aber gegen die „unnatürliche“ schon. Aus der Verhaltensmedizin wissen wir, dass falsches Bewegungsverhalten eine der wichtigsten Ursachen für vorzeitigen Verschleiß und Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule und der Gelenke ist. Besonders in unserer „hochzivilisierten“ Gesellschaft zeigen bereits 2/3 aller Jugendlichen erhebliche muskuläre Defizite und Fehlhaltungen. Den Ausspruch: „Das wächst sich aus“ sollte man völlig vergessen. Aus Haltungsfehlern können Haltungsschäden werden. Dies belastet bereits in frühem Lebensalter den betreffenden Menschen selbst, die Krankenkassen und damit die Volkswirtschaft.

**Frage: Warum haben heutzutage viele Patienten den Eindruck, ihr Rückenleiden nicht mehr los zu werden?**

Dr. Ullrich: Ein großes Problem stellt die ungenügende Behandlung von Rückenbeschwerden dar: Ein Patient erhält mal Tabletten, mal Spritzen, mal Akupunktur, mal physikalische Therapie, mal Chirotherapie, mal eine Broschüre, mal überhaupt keine Behandlung. So werden „unnatürlicher“ Verschleiß und Beschwerden aber eher gefördert! Eine gute Therapie umfasst immer mehrere Behandlungsarten zur gleichen Zeit. Dazu gehört auch unverzichtbar ein Verhaltenstraining. Die geplante Gesundheitsreform wird voraussichtlich ein völliges Weggehen von einer derart effektiven Behandlungsstrategie bewirken. Dies ist das tragische Ergebnis, wenn in der aktuellen Politik allein medizinfremde „Experten“ über die medizinische Versorgung der Bevölkerung entscheiden.

Dr. Carl-Heinz Ullrich ist niedergelassener Orthopäde in Heiligenhaus. Er hat Anfang der 80er Jahre zusammen mit Prof. Dr. Jürgen Krämer aus Bochum die Rückenschulbewegung im deutschsprachigen Raum gegründet und ist seither Vorsitzender des Seminars Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie e.V.