



# Newsletter

## Thema: Rückenschmerzen

### Wie geht es Ihrem Rücken?

**Macht Ihnen längeres Sitzen, Stehen oder Gehen Probleme?**

**Wachen Sie nachts mit Rückenbeschwerden auf ?**

**Ist Ihr Rücken morgens steif und unbeweglich?**

**Kribbeln Ihre Arme oder haben Sie ziehende Schmerzen ins Bein?**

Fast jeder Mensch hat sicherlich schon mal Rückenbeschwerden gehabt. Besonders betroffen sind die Menschen in den Industrienationen. Heute plagen sich bereits Personen im mittleren Alter und sogar Kinder und Jugendliche mit Rückenproblemen.

### Die Zahl der Jugendlichen und Kinder nimmt besonders stark zu!

Kenndaten zur Entwicklung der Rückenschmerzen:

- ca. 60% der Bevölkerung leidet im Laufe eines Jahres an Rückenschmerzen
- Jede fünfte Frau und jeder siebte Mann leidet unter chronischen Rückenschmerzen
- 70 - 80% aller Schulkinder haben Haltungsschwächen
- Rückenprobleme sind abhängig vom sozialen Status -- je niedriger das Bildungsniveau, desto häufiger sind Erkrankungen der Rückens zu verzeichnen
- 2008 sind mehr als 28 Mrd. Euro an Krankheitskosten wegen Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes entstanden

### Seelisches Leid und Beeinträchtigung der Lebensqualität!

Rückenschmerzen sind in unserer Gesellschaft von großer Bedeutung. Der volkswirtschaftliche Schaden lässt sich beziffern, aber das seelische Leid und die Beeinträchtigung der Lebensqualität, die sie verursachen, lassen sich in Zahlen nicht darstellen.

### Unterbelastung, Überbelastung, Stress, Übersäuerung, Übergewicht

Die Ursachen für Rückenschmerzen sind sehr individuell und vielfältig. Teilweise ist es eine Unterbelastung durch zu wenig Bewegung, teilweise eine Über- oder Fehlbelastung, die zu den Problemen führt. Stressbedingte Verspannungen können ebenso Auslöser sein, wie Übersäuerung und Übergewicht.

Chronischen Rückenschmerzen können in Verbindung stehen mit psychischen sowie organischen Problemen. Alles kann sich gegenseitig beeinflussen, sodass nicht immer feststellbar ist, was Ursache und Wirkung ist.

## **Individuelles Behandlungskonzept**

So individuell, wie die Ursache muss auch das Behandlungskonzept aussehen. Patentrezepte gibt es nicht. Meist ist eine Kombination mehrerer Behandlungsformen erforderlich.

### **Korrektur von Fehlstellungen**

Manuelle Therapien sollen Fehlstellungen der Wirbelsäule, des Beckens und der Gelenke korrigieren. Haltungfehler müssen erkannt und vermieden werden.

### **Lockerung und Stärkung der Muskulatur**

Zur Lockerung verspannter Muskulatur eignen sich Massagen, Wärmebehandlung, Akupunktur sowie das Anlegen von Tape-Verbänden.

### **Regelmäßige Bewegung**

Ausgewählte Bewegungsübungen helfen, verspannte Muskulatur zu dehnen und schwache Muskulatur zu stärken. Entsprechende Übungen sollten regelmäßig vom Patienten als Hausaufgabe durchgeführt werden.

### **Schmerzlinderung**

Aufgrund der Schmerzen ist es dem Patienten manchmal nicht möglich manuelle Therapien, Massagen oder Bewegungsübungen durchzuführen. Hier ist es erforderlich eine Schmerzlinderung z.B. unter Verwendung von ätherischen Ölen oder homöopathischen Medikamenten herzustellen.

### **Entgiftung des Gewebes**

Unsere Ernährung ist reich an säure-produzierenden Lebensmitteln. Schlacken und Säuren lagern sich im Bindegewebe an und können das Schmerzempfinden steigern. Eine basenreiche ausgewogene Ernährung hilft, das Gewebe zu entsäuern und entgiften. Bei Bedarf kann die Entgiftung unter Verwendung von Mineralien- bzw. Vitaminprodukten unterstützt werden.

### **Harmonisierung des Energieflusses**

Behandlungen von Meridianen entsprechend der traditionell chinesischen Medizin lösen durch eine Harmonisierung des Energieflusses energetische Blockaden, die z.B. durch Narben verursacht werden können.

### **Stabilisierung der Psyche**

Psychische Belastungsfaktoren wie z.B. Stress, Überforderung, etc. sind zu erkennen und alternative Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

**Wichtig: Frühzeitige Behandlung von Rückenschmerzen und regelmäßige Kontrollen zur Vorbeugung einer Chronifizierung!**

**Ich berate Sie gerne persönlich! Rufen Sie mich an!**