

Rückenschmerzen: Warum moderne Bildgebung an ihre Grenzen stößt – und der Blick auf den ganzen Körper hilft

Warum die Giraffe keine Nackenschmerzen hat

Die meisten kennen das: Kaum steigen im Frühjahr die Temperaturen, tauscht man das dicke Oberteil gegen das T-Shirt. Der Abend am Grill oder am Aasee ist herrlich – bis wenige Tage später der Nacken oder der Rücken schmerzt.

Zuerst schonen sich die Betroffenen, oft mehrere Tage. Bleiben die Beschwerden, führt der nächste Weg zum Orthopäden. Er verordnet entzündungshemmende Medikamente, oft folgt ein MRT. Doch selbst ein einwandfreies Bild erklärt den Schmerz nicht. Also sucht man weiter. Schnell sind die üblichen Verdächtigen benannt: Übergewicht, körperliche Arbeit, der Verschleiß der Jahre. Diese Faktoren spielen eine Rolle – aber sie erklären den Schmerz nicht allein.

Blick ins Tierreich

Ein Blick ins Tierreich hilft weiter. Leidet eine Giraffe unter chronischen Nackenschmerzen? Hat ein Specht Dauerkopfschmerz? Wohl kaum. Die Giraffe trägt einen über zwei Meter langen Hals, der Specht hämmert tausende Male am Tag gegen Holz – und beide bleiben beschwerdefrei. Größe, Gewicht und Belastung allein erklären den Schmerz also nicht.

Auch beim Menschen ent-

steht er komplexer, als es scheint. Große Zwillingsstudien aus den skandinavischen Registern zeigen: Selbst bei nahezu identischen Erbanlagen und ähnlichem Alltag entwickelt der eine Zwilling Rückenschmerzen, der andere nicht. Entscheidend ist nicht die Last, sondern wie der einzelne Körper mit ihr umgeht.

Zusammenspiel zählt

Dabei zählt das Zusammenspiel aus Haltung, Muskulatur und Bewegung – die Statik des Körpers, vergleichbar mit der eines Bauwerks. Ein Beispiel sind die Füße. Viele Frauen stellen nach einer Schwangerschaft fest, dass ihre Schuhe nicht mehr passen. Der Grund: Das zusätzliche Gewicht senkt in diesen Monaten das Fußgewölbe – und diese Veränderung bleibt. Ein abgesenktes Gewölbe verschiebt die Statik des ganzen Körpers. Die Folge sind Beschwerden in Knie, Hüfte, Rücken und Nacken, bis hinauf zu Kopf und Gesicht.

Selbst Leistungssportler und Bodybuilder sind nicht geschützt. Sie trainieren vor allem die sichtbaren Muskeln. Die Wirbelsäule aber stabilisieren die tiefen Muskeln direkt an ihr – die kleinen Helfer, die niemand im Spiegel



Der Auto nebenstehenden Artikels, Dr. Stephen Meyer-Schwickerath, behandelt in seiner Privatpraxis für Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie nach dem von ihm entwickelten painchanger®-Konzept, das einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt.

Foto: Meyer-Schwickerath

sieht. Sind sie zu schwach, wandert der Schmerz: Muskeln arbeiten in Ketten zusammen, und eine schwache Stelle belastet die nächste.

Man kann sich das wie einen Baukran vorstellen: Je

weiter die Last vom Turm entfernt hängt, desto mehr Kraft braucht es, um ihn im Gleichgewicht zu halten. Der Körper funktioniert nach demselben Prinzip.

Das lässt sich selbst auspro-

bieren. Wer bei Rückenschmerzen bewusst das Gesäß anspannt und den Bauchnabel leicht einzieht, stabilisiert den Rumpf – und spürt, wie tiefe Rückenschmerzen nachlassen.

Für Orthopäden, Schmerz- und Manualmediziner zählt deshalb nicht die einzelne schmerzende Stelle, sondern das ganze System. Erst der Blick auf das Zusammenspiel von Statik, Muskulatur und Bewegung deckt die wahren Ursachen auf – und macht eine wirksame, individuelle Behandlung möglich.

Und die Giraffe? Sie kommt ohne Nackenschmerzen aus, weil ihr Hals kein Kraftakt ist, sondern ein ausbalanciertes System. Ein kräftiges, elastisches Nackenband trägt den schweren Kopf weitgehend von selbst, tiefe Muskeln stabilisieren, und die Last verteilt sich über die gesamte Konstruktion – kein einzelner Muskel muss sie allein stemmen.

Der große Unterschied

Genau hier liegt der Unterschied zu uns. Nicht Größe, Gewicht oder Belastung machen den Rücken krank, sondern ein System, das aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wer es wieder ins Lot bringt, behandelt nicht den Schmerz – sondern seine Ursache. (pm)