

7 Geheimnisse

zur Linderung Ihrer **Rückenschmerzen!**

von Simone Kitzing, Körper Coach



Fakten,
die viele Experten
nicht kennen,
verraten oder
vorenthalten!



KÖRPER
ORIENTIERTES
COACHING

Rückenschmerzen

Rückenleiden sind mittlerweile eine Volkskrankheit und es gibt fast keinen, der den Bereich zwischen Nacken und Steißbein nicht schon einmal schmerzhaft erlebt hat. Neben den weit verbreiteten Ursachen von Rückenschmerzen, wie falsche Bewegungsmuster, einseitige körperliche Belastung, organische Wirbelsäulenerkrankungen, Stress oder Übergewicht gibt es noch andere Ursachen, die den meisten nicht bekannt sind.

Neben körperlichen Ursachen manifestieren sich Lebens-*Haltungen* – und Ein-*Stellungen*, Dauerbelastungen, Alltagsprobleme sowie unbewältigte Erfahrungen aus der Vergangenheit oft in Form von Rückenverspannungen.

In diesem GRATIS-Ratgeber zeige ich Ihnen 7 Ursachen von Rückenschmerzen, die in klassischen orthopädischen Sprechstunden unerwähnt und in manuellen Behandlungen unberücksichtigt bleiben.



Geheimnis Nr. 1 Energieflußstörungen in den Meridianen

Meridiane verlaufen an der Oberfläche des Körpers und versorgen diesen mit Lebensenergie. Im Körperinneren sind sie mit den Organen verbunden. Energieflußstörungen in den Meridianen sind oft die Ursache von Rückenproblemen.



© Unclesam - Fotolia

Tipp Nr. 1

Eine Rückenmassage, die optimal auf den Energiefluss der am Rücken verlaufenden Meridiane abgestimmt ist, gleicht Spannungen im Rücken aus und verleiht ihm Kraft und Stärke.



Foto 1: Schulterstand (Kerze)

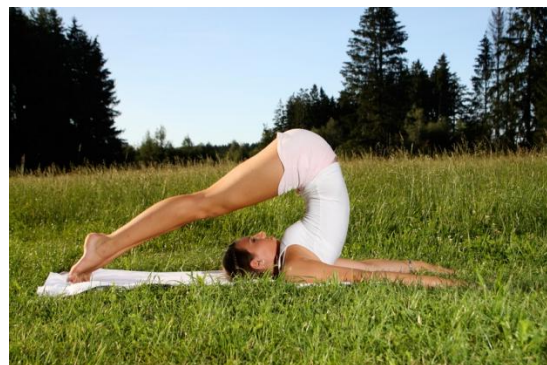


Foto 1/2 © Werner Heiber - Fotolia

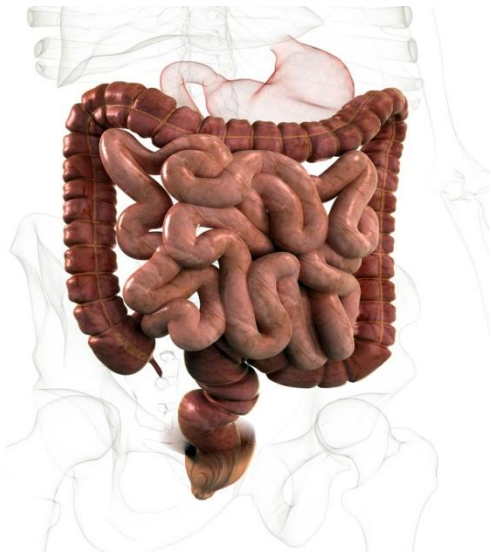
Durch Yogaübungen wie die Kerze oder den Pflug kann zum Beispiel der über den Rücken verlaufende Blasenmeridian zusätzlich aktiviert und bestärkt werden.

Foto 2: Pflug

Geheimnis Nr. 2

Anatomische Verbindungen zwischen Rücken und Bauch

Die Ursache für Rückenschmerzen liegt nicht immer im Rücken. Einige innere Organe wie z. B. der Dünndarm und Teile des Dickdarmes sind an der Vorderfläche des Rückens mit dem Bauchfellüberzug angeheftet. Absenkungen dieser Bauchorgane können zu Spannungen an den Anheftungsstellen zum Rücken führen und in diesen ausstrahlen. Verkrampfungen in den Darmwänden können sich auf das darunterliegende Bauchfell auswirken und können von innen die Rückenmuskulatur irritieren. Neben diesen mechanischen Verbindungen gibt es auch noch eine Schmerzübertragung über die Nervenfasern, die aus den Bauchorganen im Rückenmark zusammen mit den Nerven aus Muskeln und Gelenken verschaltet werden.



© Dariusz T. Oczkowicz,
ars digital media services - Fotolia

Tipp Nr. 2

Es ist ratsam, bei Rückenbeschwerden immer auch eine gründliche Behandlung der Bauchorgane vorzunehmen. Eine Massage des Dick- und Dünndarmes löst Verspannungen und Verklebungen in diesem Bereich. Die Aktivierung der Energie- und Reflexzonen in der Bauchregion hat einen positiven Einfluß auf den unteren Rücken, die Wirbelsäule sowie die Muskulatur im Rücken.

Geheimnis Nr. 3

Schmerzen entstehen durch das Denken daran

Im Gehirn können Schmerzen entstehen, d. h. das Denken an Schmerzen kann diese auch auslösen. In einer Studie wurde der Zusammenhang zwischen Schmerzerwartung und tatsächlichem Schmerzempfinden getestet. Das Ergebnis war, dass die Hirnregionen, die für die Erwartung eines Schmerzes zuständig sind, eng mit denjenigen für die tatsächlich erlebte Schmerzstärke zusammenarbeiten. Gedanken werden also tatsächlich wahr, sie können Realitäten erschaffen.

Jeder Gedanke schüttet Botenstoffe aus. Wenn man an die schmerzlindernde Wirkung eines Medikaments glaubt, ist das schon fördernd für den Genesungsprozess. Im Körper werden Opiate produziert, die an den Schmerzrezeptoren andocken und für Linderung sorgen.

Je mehr wir an Schmerz denken, umso mehr Energie fließt dorthin. Um so mehr verstärkt sich auch das Schmerzgefühl.



© Photo-K – Fotolia.com

Wir haben die Wahl, durch unser Denken unsere Gefühle zu beeinflussen. Schon vor 2000 Jahren lehrte uns Epiktet, dass nicht die Dinge uns zu schaffen machen, sondern unsere Meinungen darüber. So kann ein Ereignis von verschiedenen Menschen unterschiedlich bewertet werden und unterschiedliche Gefühle hervorrufen kann.

Tipp Nr. 3

- Durch Achtsamkeitsübungen kann man den Fokus auf schmerz-unabhängige Erlebnisse lenken. Dadurch tritt der Schmerz. Indem die Konzentration nicht mehr auf den Schmerz gerichtet ist, tritt er in den Hintergrund und er wird nicht mehr so intensiv wahrgenommen.
- **Positive Gedanken** treiben den Genesungsprozess voran. Das kennen wir von dem Placeboeffekt.
- **Negative Gedanken** können Schmerzen produzieren oder vorhandene verstärken. Das nennt man Nocebo-Effekt.

Geheimnis Nr. 4

Zurückhaltung im Bewegungsdrang

Die meisten verbringen den Tag mit sitzenden Tätigkeiten und halten sich somit in dem natürlichen Bewegungsdrang zurück. Unsere Psychomotorik ist auch durch die Erziehung auf Zurückhaltung programmiert, die sich in solchen Redewendungen wie „halt dich zurück“, „halt dich gerade“, halte aus“ zum Ausdruck kommen.

Zurückhaltung bedeutet Haltearbeit der gesamten Skelettmuskulatur. Wenn ein Muskel ständig Haltearbeit verrichtet, kostet es Energie, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Wenn ein Muskel dauerhaft unter Spannung steht und eine Spannungsabfuhr nicht möglich ist, kann es zu Sauerstoffmangel im Muskelgewebe und Körperfehlhaltungen kommen.

Tipp Nr. 4

Es ist eine Wohltat, den Körper immer wieder mal zu schütteln, um ihn zu lockern und Spannungen zu lösen und zu regenerieren. Dadurch wird Sauerstoff in die Muskeln transportiert und der Zellstoffwechsel angeregt. Die Muskulatur wird durchblutet, gelockert und entspannt. Verspannungen und energetische Blockaden werden durch die Schüttelbewegungen aufgelöst. Ganz nebenbei wird die Lymphe aktiviert und die Entschlackung in Gang gebracht.



Image Copyrighted © Andrea Danti - Fotolia.com

Geheimnis Nr. 5

Zusammenhang zwischen Atmung und Wirbelsäule



© krishnacreations - Fotolia.com

Haben Sie gewußt, ...

dass sich das *Atemzentrum*, in der Medulla, im Mark des verlängerten Hirnstamms befindet?

Ausgehend von den Nervenzellen des Atemzentrums entladen sich Nervenimpulse entlang des Rückenmarks, die sich von der Nackenregion, über den Brustkorb zu den Zwischenrippen ausbreiten. Das führt zur Kontraktion des Zwerchfells (Hauptatemmuskel). Vom Atemzentrum aus wird die Atmung gesteuert, so dass die Frequenz und das Volumen des Atems den Stoffwechselbedürfnissen des Körpers angepaßt wird. Stress und Belastungen führen zu flachen Atem und verspannen den Nacken, Schultern und den Rücken. Rückenschmerzen bewirken meistens ebenfalls eine flache Atmung.

Tipp Nr. 5

Durch regelmäßige **Atemkontrollen** während des Tages wird das Bewußtsein auf den Atem gelenkt. Beobachten Sie, in welchen Körperregionen Ihr Atem spürbar ist. Atmen Sie gerade tief in den Bauch oder nur flach, d. h. in den Brustkorb. Meistens ist letzteres der Fall. Durch bewußtes Einatmen kann man die Atmung vertiefen, so dass eine tiefe Bauch-atmung entsteht. Der Körper wird mit mehr Sauerstoff versorgt und wir fühlen uns wacher. Gleichzeitig richtet sich die Wirbelsäule auf, die Schultern und Rückenmuskulatur können entspannen. Tiefes und bewusstes Atmen erweitert die inneren Atemräume, wirkt wie eine innere Massage für die Bauchorgane. Verspannungen in der Rückenmuskulatur können auf diese einfache und natürliche Weise gelöst werden. Atemübungen in Verbindung mit Bewegung unterstützen die Flexibilisierung und Mobilisation des Rückens.

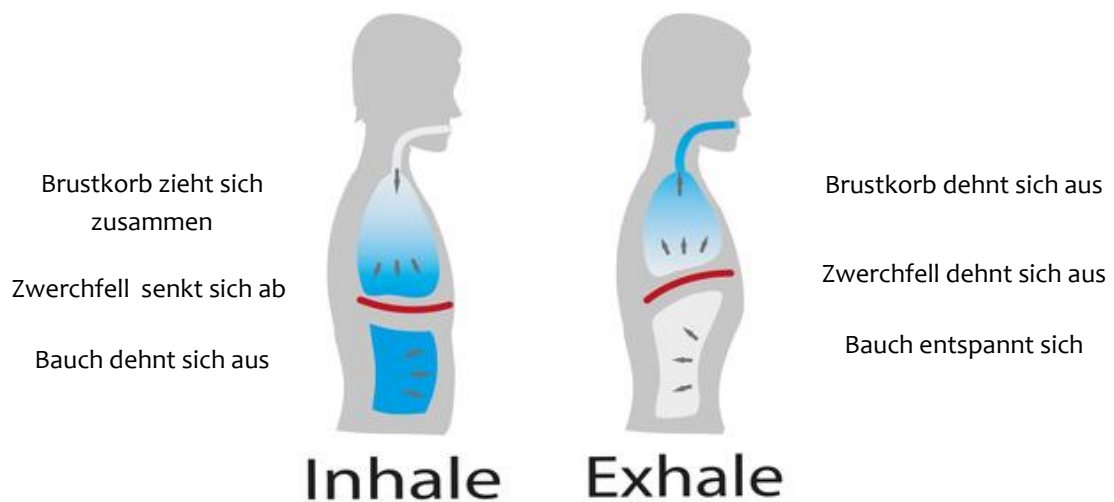
Technik Bauchatmung

Die Übung können Sie im Liegen und Sitzen durchführen. Am Anfang empfehle ich eine Liegeposition, da sich der Körper leichter entspannen kann.

Legen Sie Ihre Hand zur Unterstützung auf den Bauch und atmen Sie durch die Nase ca. 3-4 sec ein. Der Bauch wölbt sich nach vorne. Dabei kann man innerlich die Atemzüge mitzählen. Nach einiger Übung kann man beim Einatmen zusätzlich eine Sonne visualisieren und Sonnenlicht einatmen.

Dann atmen Sie durch die Nase wieder 3-4 sec aus. Der Bauch entspannt sich und wird wieder flacher. Auch hier können Sie innerlich die Atemzüge mitzählen. Nachdem Sie geübt sind, können Sie sich vorstellen, alles was sie loswerden wollen, auszuatmen.

Diese Technik können Sie auch im Sitzen durchführen, so ist Sie in dem Alltag leichter zu integrieren. Sitzen Sie dazu aufrecht.



© linaluna86 - Fotolia

Geheimnis 6

Zusammenhang zwischen inneren Bildern und muskulärer Anspannung

Innere Bilder haben im Alltag eine große Bedeutung, die uns nicht immer bewusst ist. Spätestens bei einem spannenden Film hat jeder die Wirkung von Bildern unmittelbar am eigenen Körper erfahren, wenn die Spannung von Bildsequenzen eine muskuläre Anspannung im Körper erzeugt.



© lassedesignen – Fotolia.com

Auch die Werbung arbeitet damit. Wenn wir an eine bekannte Marke oder Firma denken, tauchen in uns sofort innere Bilder oder auch Melodien auf. Diese sind mit bestimmten Emotionen und körperlichen Reaktionen verbunden.



© Sergey Nivens – Fotolia

Tipp Nr. 6



© Mopic – Fotolia

So können wir die Kraft der inneren Bilder auch für uns ganz bewusst nutzen und uns bei Rückenschmerzen z. B. zwischen den Wirbelkörpern eine Windmaschine oder eine Luftpumpe vorstellen, die Luft zwischen die Wirbelkörper bläst und Platz schafft. In der Regel bewirkt diese Vorstellung nicht nur subjektiv eine Verbesserung des Empfindens sondern auch eine tatsächliche Aufrichtung der Wirbelsäule.

Geheimnis 7

Chronische Rückenschmerzen

Wenn Schmerzen länger als 6 Monate bestehen, spricht man von chronischen Schmerzen. Oft löst sich das Schmerzerlebnis dann von seiner zugrunde liegenden Ursache und verselbständigt sich. Dauerhafte Überforderungen, Stress und Alltagsprobleme sowie psychische Komponenten und Erfahrungen, die bis in die Kindheit zurückreichen, können zusätzlich eine Chronifizierung bewirken.



© Photo-K - Fotolia



Image Copyrighted © Andrea Danti - Fotolia

Tipp Nr. 7

Das Schmerzgedächtnis ist nicht unveränderbar. Es kann zwar nicht einfach wie mit einer "RESET-Taste" ausgeschaltet, aber durch Re-Learning überschrieben werden. Dazu sind schmerzfreie Erfahrungen erforderlich. Besonders empfehlenswert sind ganzheitliche Behandlungskonzepte, die auch psychosoziale Komponenten berücksichtigen.

Wenn nur Medikamente zur Schmerzbeseitigung verabreicht oder operative Eingriffe durchgeführt werden, reduziert sich die persönliche Kontrolle sowie die Eigenverantwortung und damit zusammenhängende Aktivitäten.

Interdisziplinäre Studien der Schmerzforschung belegen, dass der chronische Schmerz nicht nur durch seine Intensität bestimmt wird, sondern auch durch die individuellen Schmerzbewältigungsstrategien. Damit sind die Gefühle, Denk- und Verhaltensweisen, gemeint, die mit dem Schmerz in Verbindung stehen und diesen aufrecht erhalten.

Chronische Schmerzen führen nicht nur zu körperlichen Beeinträchtigungen, sondern haben auch Einfluß auf die Gehirnleistung und die sozialen Beziehungen der Betroffenen. So können Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen auftreten. Entspannungsverfahren wie z. B. die Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training helfen, Stresssituationen besser zu bewältigen.

Übungen zur Schulung der Achtsamkeit auf den Körper verbessern die Wahrnehmung muskulärer Spannungszustände. Kommunikationstrainings und Gruppentreffen unterstützen die Betroffenen dabei, ihr Selbstbewußtsein zu stärken und bisherigen resignierende Einstellungen in zuversichtliche umzuwandeln.

Regelmäßige Bewegung anstatt Schonhaltungen und Ruhe helfen dem Rücken sich zu regenerieren. Den Schmerz kann man genauer charakterisieren, indem man die Umstände für sein Auftreten, seinen zeitlichen Verlauf, die Qualität und Häufigkeit des Schmerzes sowie die betroffenen Körperregionen über einen bestimmten Zeitraum beobachtet und in einem Schmerztagebuch schriftlich fixiert.

Hintergrund für diese Informationen

In meinem beruflichen Alltag als TouchLife Praktikerin und als Coach für Körperorientierte Arbeit haben Rückenschmerzen eine zentrale Bedeutung. Basis meiner Erfahrungen sind mehr als 3.500 Rückenbehandlungen und -massagen.

Seit 6 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Rückenbeschwerden und Möglichkeiten für deren Linderung. Die vielfältigen praktischen Erfahrungen durch die Behandlung meiner Klienten über längere Zeiträume, regelmäßige Fortbildungen sowie intensive Literaturrecherchen haben meine Arbeit geprägt und bilden den Hintergrund für diese Informationen, die ich gerne mit Ihnen teilen möchte.

Bei Fragen zum Thema oder Terminvereinbarungen für Massagen können Sie mich gerne kontaktieren.

Ihre Simone Kitzing

Email: info@koerpercoach.de