

21. Oktober 2019

Wenn Stress den Rücken krank macht: Rückenschmerzen – eine Volkskrankheit

In Deutschland sind Rückenprobleme die Volkskrankheit Nummer 1. Laut dem DAK Gesundheitsreport leiden 75 % der Berufstätigen in Deutschland mindestens einmal im Jahr an Rückenbeschwerden – der zweithäufigste Grund für eine Krankschreibung. Manchmal ist die Ursache schnell gefunden, beispielsweise wenn der Patient kürzlich einen Unfall hatte oder an einer Erkrankung der Wirbelsäule leidet, und die Beschwerden lassen sich dementsprechend behandeln. Viel häufiger jedoch steht nach umfangreicher medizinischer Abklärung keine körperlich bedingte Ursache fest. Dann gilt es das Augenmerk, statt auf mechanische Ursachen, mehr auf die Seele der Betroffenen zu richten. „In solchen Fällen lohnt sich oftmals ein Blick auf die Lebensumstände und -gewohnheiten der Patienten, denn Stress kann auch verantwortlich für die Beschwerden sein“, unterstreicht Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik in Berlin.

Kopf(ur)sache

Übermäßiger Stress und emotionale Belastung nehmen Einfluss auf das Wohlbefinden eines Menschen, und das nicht nur psychisch. Körperlich kann sich dies in Muskelverspannungen äußern, die durch die Stresshormone hervorgerufen werden. Bei länger anhaltendem Stress führt dies schlussendlich zu einer Überbelastung der Muskulatur, von der unter anderem der Rücken betroffen ist. Schmerzende Verspannungen und ermüdete Muskeln sind die Folge. Aus Angst, die Schmerzen zu verschlimmern, neigen Betroffene häufig dazu, eine Schonhaltung einzunehmen. Der Körper sinkt zusammen, die Schultern sind angezogen und der Kopf nach vorne geneigt, woraus letztlich eine dauerhafte Fehlhaltung resultiert, die den Rücken zusätzlich belastet. Hinzu kommt, dass die Schmerzen auf die Stimmung schlagen, was zu noch mehr Stress führt und wiederum erneute Rückenschmerzen bedeutet – ein Teufelskreis. Betroffene fühlen sich durch die andauernde Stresssituation, die täglichen Schmerzen und die ständige Überspannung der Muskeln so erschöpft, dass sie sich eher Erholungsphasen gönnen und sich weniger bewegen, als aktiv gegen den Schmerz anzugehen. „Das ist genau das, was man nicht tun sollte. Schonhaltungen belasten den Rücken zusätzlich und durch Bewegungsmangel nimmt die Verspannung noch mehr zu und kann letztlich zu chronischen Rückenschmerzen führen“, erklärt der Rückenexperte. Ein weiterer Grund für stressbedingte Rückenschmerzen ist der sogenannte Bruxismus, besser bekannt als Zähneknirschen. Dieser unbewusste, meist nachts auftretende Verarbeitungsmechanismus erreicht eine Kraft von bis zu 800 Newton – das übersteigt die alltägliche Kaukraft von ungefähr 20 Newton um ein Vielfaches. Langfristig schadet das Kauen, Knirschen und Klappern nicht nur den Zähnen, es führt auch zu Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule und somit zu Rückenbeschwerden.

Den Schmerzkreislauf durchbrechen

Erst einmal gilt es die Ursache der Schmerzen festzustellen und in diesem Fall dem Stress entgegenzuwirken. Dies gelingt beispielsweise mit Entspannungsübungen wie Yoga. Spezielle Atemtechniken helfen zusätzlich. Außerdem empfiehlt es sich, die Rückenmuskulatur zu lockern und gleichzeitig zu stärken. „Walken, Radfahren oder Schwimmen eignen sich hierfür besonders gut, da dies die Muskeln mobilisiert und die Gelenke dabei schont. Ein schöner Spaziergang an der frischen Luft tut zudem nicht nur den Muskeln, sondern auch der Seele gut. Gezielte Übungen zur Stärkung der Muskulatur wie der Seitstütz oder das Beckenheben lassen sich problemlos zu Hause durchführen, da sie keine Hilfsmittel benötigen, sondern allein mit dem Eigengewicht funktionieren. Eine gut trainierte Rückenmuskulatur beugt außerdem zukünftigen Verspannungen vor, da Haltung und Bewegungsablauf sich verbessern“, erklärt Dr. Sabarini.