

Schwachstelle Rücken



Kay Bartrow: Schwachstelle Rücken – Gezielt und effektiv: Übungen gegen den Schmerz, 180 Seiten, 122 Abbildungen, Broschur, Format 22 x 23 cm, TRIAS Verlag, Stuttgart 2014, Preis 19,99 EUR (D), 20,60 EUR (A), 28,00 SFR (CH) ISBN 978-3-8304-6902-5.

Dieses Buch wendet sich als Ratgeber mit Übungsanleitung an berufstätige Menschen, deren Rückengesundheit hauptsächlich im Bereich der Lendenwirbelsäule gefährdet oder beeinträchtigt ist. Schmerzhaftes Rückenbeschwerden kommen in allen Alters- und Berufsgruppen vor und sind immer noch einer der häufigsten Gründe für Krankmeldungen. Auffällig anfällig für Rückenschmerzen vielfältigster Ursachen ist jedoch die Altersgruppe der 25- bis 45-jährigen Berufstätigen, weil in dieser Lebensphase die Menschen sich mehr um Karriere und Familie als um eigene körperliche Bedürfnisse kümmern. Im Mittelpunkt des Ratgebers steht daher die Stärkung der Selbstfürsorge, um eigenverantwortlich Rückenbeschwerden vorbeugen und durch Selbsthilfe Schmerzen an den individuellen Schwachstellen lindern und lösen zu können.

Der Autor ist Physiotherapeut und weiß aus seiner langjährigen Erfahrung mit Rückenschmerzpatienten, wie wichtig für Betroffene Aufklärung über die Zusammenhänge von Ursachen, Entstehung und Folgen von Rückenschmerzen sowie mögliche Lösungsansätze ist. So geht Kay Bartrow in den beiden ersten Kapiteln ausführlich auf die Haltungs- und Bewegungsfunktionen der Wirbelsäule, Bela-

stungsfaktoren im Bewegungs- und Arbeitsalltag, Risikofaktoren wie Stress und Vorerkrankungen sowie auf Beschwerdebilder und deren Einordnung ein. Danach leitet er zu Eigentests an, um die persönlichen Schwachstellen aufzuspüren. Getestet werden in Bezug auf die Funktionsmotorik in den einzelnen Wirbelsäulenabschnitten die Bewegungsfähigkeiten Flexion, Extension, Lateralflexion und Rotation. Zwei weitere Bewegungstests dienen dem Erkennen von peripheren Nervenstörungen im lumbalen Bereich mit Schmerzausstrahlungen in die Beine. Das Verstehen von funktionellen Zusammenhängen, Schmerzgeschehen und Schmerzbotschaften bildet die Grundlage für ein „maßgeschneidertes Übungsprogramm“.

Im dritten (Haupt-)Kapitel stellt der Autor auf 80 Seiten 50 Rückenübungen – bestehend aus Wahrnehmungs-, Beweglichkeits-, Kräftigungs-, Koordinations-, Ausdauer-, Lagerungs- und Entspannungsübungen – vor. Es sind einfache funktionelle Gymnastikübungen, die ohne großen Platzbedarf zu Hause oder am Arbeitsplatz durchgeführt werden können. Für lediglich je vier Kräftigungsübungen werden ein elastisches Trainingsband (S. 123–127) und ein großer Gymnastikball (S. 140–143) eingesetzt. Die Übungen sind zwar nach Schwachstellen gegliedert, sprechen aber den gesamten Bewegungsapparat an. Sie sind hinsichtlich ihrer Wirkungsweise gut beschrieben, sodass, je nachdem welche Gewebestrukturen und/oder Bewegungsrichtungen vom Schmerzgeschehen betroffen sind, vier bis fünf entsprechende Übungen für ein kleines gezieltes Trainingsprogramm ausgewählt werden können. Die ansprechenden Übungsbilder veranschaulichen jeweils die Ausgangsstellung und den Bewegungsablauf.

Das vierte und letzte Kapitel informiert auf knapp 16 Seiten über medizinische Diagnose- und Therapiemöglichkeiten und physiotherapeutische Maßnahmen bei Rückenschmerzen. Auf Seite 172 befindet sich ein Dokumentationsbogen, in den die Testergebnisse und die Übungserfolge eingetragen werden können. Ausdrücklich wird auch darauf hingewiesen, dass über Tage anhaltende starke Rückenschmerzen ärztlich bzw. differenzialdiagnostisch abgeklärt werden müssen.

Insgesamt ist das Buch sehr ansprechend gestaltet, fachlich fundiert, leicht verständlich und übersichtlich gegliedert, was es zu einem empfehlenswerten

Rücken-Ratgeber macht und auch als Nachschlagewerk (Stichwortverzeichnis ist vorhanden) genutzt werden kann.

Cornelia M. Kopelsky