

Am und um den Rücken

Die diesjährigen Regionaltagungen der SVBS behandelten das Thema Rückenschmerzen im Alltag. Jürgen Berkmler gab nicht nur theoretisches Wissen weiter, sondern wurde auch handgreiflich.

Von Stefan Kühnis

Die Mitglieder der Schweizerischen Vereinigung für Betriebsanität (SVBS) setzen auf einen ständigen Austausch und Wissenstransfer. Alle zwei Jahre findet die Zentraltagung statt, welche ein spezielles Thema vertieft und interaktiv behandelt. Die drei Regionaltagungen im Folgejahr nehmen dieses dann nochmals auf und bieten neben weiterem theoretischen Know-how auch praxisnahe Workshops, um das Erlernete sofort richtig anwenden zu können.

Rückenschmerzen

Die Zentraltagung im letzten November stand unter dem Titel Rückenschmerzen im Alltag. An den Regionaltagungen

nahm Jürgen Berkmler diese Vorlage auf. Der Physiotherapeut erläuterte in einem theoretischen Teil wichtige anatomische Details sowie Zahlen und Fakten rund um Rückenschmerzen. Beispielsweise, dass nur circa zehn Prozent dieser Schmerzen auf eine spezifische Quelle zurückgeführt werden können. Die anderen 90 Prozent sind unspezifisch, meistens mechanisch bedingt durch Bewegungen oder Haltungen und manchmal auch nicht mechanisch, vor allem durch Stress oder Bewegungsangst ausgelöst.

Berkmler betonte auch, dass ein diagnostizierter Bandscheibenvorfall noch lange nicht die Hauptursache für die Schmerzen sein muss. Gemäss Untersuchungen haben 30 Prozent der 25-jährigen Menschen einen Bandscheibenvorfall ohne jegliche Beschwerden. «Die Angst

und die Katastrophisierung bei solchen Themen spielen eine wichtige und wenig nützliche Rolle», sagte Berkmler.

Langes Sitzen oder Stehen, aber auch dynamische und einseitige Bewegungen oder dynamische Bewegungen mit schweren Gewichten lösen häufig Rückenschmerzen aus. Alleine eine falsche Haltung des Kopfes – der im Schnitt rund acht Kilogramm wiegt – vor dem Bildschirm kann schliesslich zu Beschwerden führen. Dynamisches Sitzen verringert das Risiko. Die Ergonomie im Bürostuhl ist hierbei ein zentrales Thema. Und auch die mentale Entspannung ist nicht zu vernachlässigen. «Durch Schonhaltungen und Schonspannungen kann der Körper diese lange Zeit kompensieren, aber irgendwann reicht das nicht mehr», sagte Berkmler. «Durch Dauerspannung kann



Jürgen Berkmler erläuterte wichtige anatomische Details.



Der Physiotherapeut zeigte verschiedene Übungen für den Alltag.



Es gilt, Schwachstellen zu erkennen und auszugleichen.

das Blut nicht mehr richtig fließen und die Nervenbahnen werden beeinträchtigt. Beides hat Folgen.»

Übungen

Der Physiotherapeut zeigte den Teilnehmenden verschiedene Übungen, wie sie sich im Alltag besser bewegen und halten und wie sie sich entlasten können. «Das Stretchen der Nackenmuskulatur ist kein guter Rat», sagte Berkmler, «so wird der ganze Gefässplexus gestreckt und die Durchblutung damit noch schlechter. Schulterkreisen und Übungen für die

Brust- und Lendenwirbelsäule sind viel effektiver. Es gilt schliesslich zu lernen, sich spezifisch zu bewegen. Wer diese Wahrnehmung hat, hat meistens weniger Beschwerden.»

Dann wurde er auch handgreiflich und zeigte verschiedene Einsatzmöglichkeiten für elastische Tapes auf, die man heute besonders in der Sportwelt dauernd sehen kann. «Sie sind keine Zaubermitel, aber sie können als Therapieergänzung viel bewirken», sagte er. «Sie senden ein Signal aus, das letztlich schmerzhemmend sein kann.» Bald waren die Zuhörer an Nacken, Rücken und Armen mit den verschiedensten Farben bunt eingeklebt.



Als Therapieergänzung können Tapes viel bewirken.

wenigen Wochen. Doch wer sie einmal hatte, bekommt sie meistens wieder», sagte Berkmler. «Deshalb muss man wissen, was man tun kann, und sich über seine Schwachstellen aufklären lassen. Mit einigen gezielten Übungen kann man gut auf die meisten Rückenschmerzen reagieren, ohne dass sie chronifiziert werden. Ausserdem ist es wichtig zu wissen, dass ein Schmerz nicht zwingend ein Schaden bedeutet. Diese Angst ist der erfolgreichen Behandlung von Rückenschmerzen selten förderlich.» ■

DER VORSTAND SUCHT VERSTÄRKUNG

Zur nächsten Mitgliederversammlung im März 2015 hat die Aktuarin und Vizepräsidentin Erika Koller ihren Rücktritt aus dem Vorstand der SVBS angekündigt. Für sie sucht die Vereinigung noch Ersatz. Wer Interesse daran hat, sich in einer der verschiedenen Positionen im Vorstand zu engagieren, darf sich gerne beim Präsidenten Joe Schwarz unter info@svbs-asse.ch melden.

Fazit

«Ein Übergebrauch von physischen Strukturen kann immer Beschwerden verursachen. Wir Physiotherapeuten versuchen dann, die Schwachstellen auszugleichen und zu kompensieren», sagte Berkmler. «Akute Rückenschmerzen verschwinden in 70 bis 90 Prozent der Fälle wieder von alleine, innerhalb von

Dräger

Dräger PARAT® Fluchthauben
 Dräger PARAT® Fluchthauben wurden speziell für einfaches und schnelles Aufsetzen in Not-situationen entwickelt; dann, wenn jede einzelne Sekunde zählt. Mit ihren leistungsstarken Filtern schützt die Dräger PARAT® auf der Flucht mindestens 15 Minuten vor toxischen Industrie- und Brandgasen sowie vor Dämpfen und Partikeln. Ein Filterwechsel nach 8 Jahren erhöht die Lebensdauer der Fluchthaube auf insgesamt 16 Jahre. www.draeger.ch

Dräger. Technik für das Leben®

00:05:26
 min. sec. 1/100