

Rückenschmerzen

warum nicht immer der Rücken das Problem ist



Laut einer Erhebung des Robert Koch- Instituts leiden mehr als 60% der Deutschen an Rücken- und Nackenproblemen.

Besonders häufig ist der untere Rücken von Schmerzen betroffen. Aber auch Nackenschmerzen wurden häufig genannt. Oftmals können bildgebende Verfahren, wie MRT, CT oder Röntgengeräte, einen Hinweis auf die Ursachen der Probleme und Schmerzen liefern.

Häufig kann aber durch diese Verfahren nicht die richtige Diagnose gestellt werden. Deshalb kommt es oft zu Unzufriedenheit, Stress und Schonhaltungen, die das ganze Problem noch verschlechtern.

Wir möchten Ihnen zwei weitere mögliche Ursachen für Rückenprobleme vorstellen:

Beckenverwringung

Eine Beckenverwringung, sprich ein verdrehtes Becken, ist durch bildgebende Verfahren oftmals nicht eindeutig zu erkennen. Daher ist es schwer, dies als Ursache für Rückenschmerzen zu diagnostizieren. Doch wie kommt es zu einem verdrehten Becken? Üblicherweise halten Sehnen und Muskeln das Becken stabil. Besonders der Musculus iliopsoas, der stärkste Beuger im Hüftgelenk, bestehend aus dem Musculus psoas major und dem Musculus iliacus, sorgt für Balance und Stabilität des Beckens.

Wenn durch langes Sitzen, oder auch Stress, Dysbalancen in diesen Muskeln, den Hüftbeugern, auftreten, kann es zu einem hohen Muskeltonus, sprich zu einer hohen muskulär- faszialen Spannung kommen.

Oftmals kommt es dann auf einer Seite des Beckens zu einer höheren Zugkraft und das Becken verdreht sich in zwei Ebenen: horizontal und vertikal. Durch die Beckenfehlstellung kann es zu Schmerzen im unteren Rücken, aber auch im Nacken kommen, da die benachbarte Muskulatur versucht, diese Fehlstellung zu kompensieren, was zu weiteren Verspannungen und Schmerzen führen kann.

Gluteale Amnesie

Wenn wir viel Zeit im Sitzen oder Liegen verbringen, zum Beispiel im Büro, in der Schule oder in der Freizeit, kann es zu einer glutealen Amnesie kommen, das heißt zu einer Abschwächung des Gesäßmuskels.

Unser Gesäß besteht aus drei Muskeln, dem M. gluteus maximus, dem M. gluteus medius und dem M. gluteus minimus.

Der Gluteus maximus ist hauptsächlich für die Streckung in der Hüfte verantwortlich, der Gluteus medius hilft beim Abstreifen des Beins und beim Stabilisieren des Beckens und der Gluteus minimus hilft uns, unser Gleichgewicht zu halten.

Wenn wir jetzt zu viel auf diesen Muskeln sitzen und sie nicht nutzen, kann es passieren, dass diese Muskeln neuronal nicht mehr richtig angesteuert werden und ihre Aufgaben vergessen. Dies führt dazu, dass andere Muskeln, besonders die Oberschenkel- und Rückenmuskulatur einspringen und mehr Arbeit leisten müssen, um die Aufgaben der Gesäßmuskulatur zu verrichten.

Dies kann langfristig zu Überlastungsschmerzen und Fehlbelastungen der umliegenden Muskulatur führen, was zu Schmerzen in den Knien, dem unteren Rücken, der Hüfte, oder in anderen Körperbereichen führen kann.

Wenn Sie wissen möchten, wie Sie diesen Problemen und ihren Ursachen vorbeugen können, dann sprechen Sie uns einfach an.

Ihr "Fitness im Solemar"- Team