

# Weg mit dem Schmerz

**VORTRAG** Physiotherapeut Artan Sallauka im Krankenhaus Alsfeld / Selbst 20-Jährige leiden an Rückenbeschwerden

**ALSFELD** (red). „Gönnt euch Tropho-Tropho-Momente, achtet auf euch!“, gab Artan Sallauka den Gästen nach seinem Vortrag über die Wirbelsäule mit auf dem Weg. Der Physiotherapeut hat vor gut 150 Zuhörern im Rahmen der Vortragsreihe des Kreiskrankenhauses Alsfelds Probleme und Lösungsansätze für Beschwerden mit der Wirbelsäule erläutert.

Zunächst ergriff Ulrich Grosse, Vorstandsmitglied des Fördervereins „Freunde und Förderer des Kreiskrankenhauses Alsfeld“ das Wort. Wie es in einer Pressemitteilung des Krankenhauses heißt, oblag es ihm, als Mit-Veranstalter die zahlreich erschienenen Interessenten zu begrüßen und den Referenten – den 24-jährigen Physiotherapeuten, Reha-Übungsleiter und Manual-Therapeut – sowie sein „Versuchsobjekt“ vorzustellen.

Der Proband: Quentin Zulauf, Leistungssportler und Patient Sallaukas, zeigte im Laufe des Abends unter Anleitung des Physiotherapeuten, wie man Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule in den Alltag einbauen kann. Beispielsweise vom morgendlichen Aufwachen über das gründliche Räkeln und Aufstehen bis hin zum Zähneputzen im Einbein-Stand.

Um die Stabilisierung der Wirbelsäule ging es in dem diesmonatigen Vortrag. Nach einer Aufklärung über den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule – sie sorgt für den aufrechten Gang, stabilisiert den Rücken, schützt die Organe und vor allem das Rückgrat – machte der Referent einen kurzen Ausflug zu den möglichen Erkrankungen der vielgliedrigen Körpermitte. Von Verkrümmung der Wirbelsäule, über Gleitwirbel und Einengungen, beispielsweise durch Unfälle oder Sportverletzungen bis hin zum klassischen Bandscheibenvorfall, erläuterte Sallauka die Ursachen der möglichen krankhaften Veränderungen.

„80 Prozent der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen“, weiß der Fachmann. „Und ganz viele kommen mit Bandscheibenvorfällen – bereits bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zeigt die Statistik, wie weit verbreitet die krankhaften Veränderungen der Wirbelsäule sind.“ Zur Untermauerung seiner Aussage zeigte Artan Sallauka eine Statistik aus dem Jahr 2014, die belegt, dass selbst 17 Prozent der 20-Jähri-

gen betroffen sind und über 80-Jährige zu 90 Prozent darunter leiden.

Auf den Klassiker „Bandscheibenvorfall“ ging der Physiotherapeut noch einmal besonders ein. „Viele Patienten kommen zu uns in die Praxis und sagen, sie hatten 4-5 Bandscheibenvorfälle. Da fragt man sich, wie können die es vor Schmerzen noch aushalten oder gar laufen?“ Der Grund, so der Experte, sei ganz einfach: „Es gibt passive und aktive

» 80 Prozent der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen «

Artan Sallauka, Physiotherapeut

Bandscheibenvorfälle.“ Bei den Aktiven verschiebt sich der gallertartige Kern der Bandscheibe in Richtung Rückenmark und irritiert kurzfristig oder schädigt langfristig das Rückenmark und die dort verlaufenden Nerven. Bei einem passiven Bandscheibenvorfall verschiebt sich der Kern in die andere Richtung – vom Rückenmark weg. Dies ist zwar nicht weniger unangenehm, bedeutet aber nicht unbedingt eine Bewegungseinschränkung und erfordert selbst bei einem starken Vorfall nicht unbedingt eine Operation.

„Grundsätzlich muss man nicht davon ausgehen, dass jeder Bandscheibenvorfall

operiert werden muss – mit konservativer Therapie schafft man es, den Kern der Bandscheibe wieder zurück an seinen Platz zu bekommen“, so Sallauka. Wichtig sei aber schon im Vorfeld, die Bandscheibe zu stabilisieren und in Bewegung zu halten, damit der Bandscheibenkern immer wieder in die Mitte rutschen kann, die Bandscheibe nicht einseitig belastet wird und auch die Wirbelkörper einen gleichmäßigen Druck erfahren.

„Dabei geht es nicht darum, die schönen großen Rückenmuskeln zu trainieren und gut auszusehen“, schmunzelt der smarte Mann. „Wir müssen die kleinen Rückenmuskeln direkt an der Wirbelsäule kräftigen, denn die nehmen in einem guten Zustand 50 % der Belastungen auf die Wirbelsäule ab.“ Schließlich seien es an jedem Wirbelkörper zehn Stück.

Gemeinsam mit Quentin Zulauf demonstrierte Artan Sallauka ausführlich die einzelnen Übungen, die man morgendlich nach dem Aufwachen beginnend in den Start in den Tag integrieren kann. So zeigte der Jugendliche Haltungs-, Streckungs-, Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen. Diese bekamen die Anwesenden auch als Bilderstrecke mit auf dem Heimweg.

Doch bevor Artan Sallauka seine Zuhörerschaft entließ, nannte er noch einen Hauptgrund für die zunehmenden Rückenbeschwerden und untermalte seine These anschaulich: Lifestyle! „Beobachten Sie, wie sie Getränkeboxen heben – wenn Sie sich vorne überbeugen, ist das für die Wirbelsäule eine Belastung von 325 Kilogramm. Achten Sie darauf, wie sie Ihr Handy nutzen. Meist schreiben Sie mit nach vorne gekippten Kopf anstatt das Handy auf Augenhöhe zu halten, während Sie „WhatsAppen“. Und – das allen voran – der tägliche Stress. Lernen Sie ‚nein‘ zu sagen!“

Er werde öfter von seinen Patienten gefragt, woher er seine gute Laune und Energie nehmen: „Ich gönne sie mir! Ich gönne mir Tropho-Tropho-Momente!“ Damit meint er kleine Entspannungseinheiten, die er in den Alltag einbaut, beispielsweise eine Körperreise. „Nimm dir fünf Minuten, lehn dich zurück und frag mal deine Füße, wie es ihnen geht.“ Ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper, Stressreduktion und regelmäßige gesunde Bewegung, um die kleinen Rückenmuskulaturen zu trainieren – dies sei ein guter Weg, wieder rückenfit zu werden oder zu bleiben.



Gemeinsam mit seinem Patienten Quentin Zulauf demonstriert Artan Sallauka die einzelnen Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Foto: Kierblewski