Rezeptbuch für ein Leben ohne Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind ein Volksleiden! Die meisten Menschen haben sie. Es sind sogar Sage und Schreibe 61,3% der Bevölkerung: das fand eine Studie der AOK im Jahre 2023 heraus. 85% waren bereits mindestens einmal von Rückenschmerzen betroffen. 31% haben sogar chronische Schmerzen (über 3 Monate anhaltend) und 21% hatten in den letzten 12 Monaten ständige Schmerzen. Das sind große Zahlen wie ich finde: zu große! Denn Rückenschmerzen können uns in unserem Alltag sehr einschränken. Plötzlich macht der Geburtstagscafe keinen Spaß mehr, denn wenn wir länger als 30 Minuten sitzen, tut der Rücken weh. Wir gehen nicht mehr zum Treffen mit der Freundin, denn dort sitzen wir ja wieder und das geht ja nur kurz bevor der Rücken wieder Terror macht. Bei der Arbeit beissen wir uns mit Schmerztabletten durch….Zack befinden wir uns in einer Abwärtsspirale aus Schmerz, Vermeidung und noch mehr Schmerz. Das sollst du bitte besser machen. Dafür habe ich dir dieses Rezeptbuch geschrieben! Denn ich weiß aus über 23 Jahren Zusammenarbeit mit Rückenpatienten und auch aus eigener Erfahrung: du kannst sehr viel erreichen mit Selbsthilfe! Du musst es nur tun! Also lass uns loslegen!

Was sind Schmerzen eigentlich?

Schmerz warnt dich und schützt deinen Körper. Wenn du keinen Schmerz spüren würdest, könntest du deine Hand unter dem Bügeleisen liegen lassen bis sie verbrannt wäre.

Das wäre also nicht wünschenswert, oder? ;)

Also merke dir: Schmerz ist etwas Positives: er will dich vor Gefahren schützen und deinen Körper unversehrt halten!

Er will dir auch zeigen, was dir gut tut und was nicht: wenn du den ganzen Tag im Büro sitzt und abends auf dem Sofa, dann ist es gut, wenn dir dein Rücken mitteilt, daß es so nicht weitergehen kann, weil es weder für deine Bandscheiben (Stoßdämpfer zwischen den Wirbelknochen) noch für dein Herz und deine Muskeln etc. gut ist noch für deine Psyche! Der Schmerz möchte dich also dazu aufrufen aktiv zu werden und dein Leben ein bißchen zu verändern, damit es dir wieder gut geht!

Was aber, wenn der Schmerz gar nicht mehr weggeht? Du hast alles probiert und nichts hat geholfen! Der Schmerz ist chronisch geworden und hat seine Schutzfunktion verloren! Das heißt deine Schmerzgrenze hat sich verschoben.

Wo du früher eine viel höhere Schmerztoleranz hattest, ist diese nun gesunken und die Grenze verschoben durch weniger Training, weniger Belastung, weniger gut ausgebildete Muskeln. Zu Deutsch: du hast weniger und weniger machen können aufgrund deiner Schmerzen und somit auch weniger trainiert und somit ist die Schmerztoleranzgrenze gesunken. Aber auch diese kann man wieder Step by Step mit professioneller Hilfe verändern. Und zwar, indem du dir erst einmal anschaust, was deine momentane Ist-Situation ist (wie lang kannst du eine Belastung in deinem Rücken ohne Schmerzen aushalten? Diese notierst du dir ganz genau. Und dann machst du jeden Tag nur ein klein wenig mehr. Die Betonung liegt auf ein klein wenig, denn wenn du zu viel machst, kommst du ja wieder in den Schmerz hinein und das gilt es zu vermeiden.

So arbeitest du dich peu a peu aus der Schmerzabwärtsspirale wieder hinaus! Es funktioniert! Falls du Unterstützung benötigst: melde dich bei mir: ich biete Termine auch in Paketen an:

https://www.phymayo.de/

Aber nun zu der Präventionsfrage: Wie gelingt es dir, daß Rückenschmerzen gar nicht erst auftreten?

Zutat Nr. 1: Bewege deine Wirbelsäule täglich in alle Richtungen.

Hier eine kleine Übung:

- Beuge dich nach unten mit den Händen zum Boden (10x)

- Strecke dich danach mit dem Rücken nach hinten (10x) hintereinander in einer fliessenden Bewegung.

- Komme in die Seitneigung rechts, so daß deine rechte Hand in Richtung deines rechten äußeren Knies kommt (10x)

- Mache danach die Seitneigung in die andere Richtung.
- Zuletzt legst du deine Hände über Kreuz auf deine Schultern und drehst deinen Oberkörper und den Kopf langsam und gleichmäßig nach rechts und links im Wechsel (ca. 20x.)

So regst du deine Gelenke in der Wirbelsäule dazu an sog. Synovia (Gelenkschmiere) zu bilden. Synovia ist eine Schutzschmiere für jedes Gelenk. Es bewahrt dich vor Arthrose (Gelenkabnutzung). Im Rücken gibt es übrigens viele kleine Gelenke. Außerdem werden deine Muskeln, Bänder und Sehnen bewegt und das benötigen diese. Muskeln sind dazu gemacht sich zu bewegen und nicht um 24/7 im sitzen auszuharren. Du weißt: Sitzen ist das neue Rauchen ;=)

Zutat Nr. 2: kräftige Muskeln schützen jedes Gelenk Ob im Rücken oder sonstwo am Körper! Stärke also deine Rückenmuskeln, denn dann sind auch deine Gelenke im Rücken entlastet.

Mache dazu die folgende Übung:

- Lege dir eine schöne Matte oder Decke auf den Boden und leg dich auf den Bauch.
- Spanne deinen Po fest an oder anders gesagt: ziehe dein Schambein in Richtung Boden, damit du nicht in eine Hyperlordose, ein Hohlkreuz fällst!
- Dann faltest du die Hände hinter deinem Gesäß und kommst mit deinem Oberkörper nach oben (nur so weit, daß sich deine Rückenmuskulatur anspannt). Habe die Hände nun leicht über dem Po, dann ist es noch effektiver. Wichtig: halte deinen Kopf in Verlängerung deiner Wirbelsäule und Überstrecke ihn nicht, denn auf Dauer schadet das deiner Halswirbelsäule.
- Und nun schau mal, ob du diese Position schon 30 Sekunden halten kannst. Wenn nicht: steigere dich langsam bis dorthin! Und denk daran: atme durch die Nase in den Bauch ein und aus: so werden deine Bauchorgane gut durchblutet und können besser arbeiten und dein Blutdruck steigt nicht an!

Also bei allen Übungen, die du je wieder machst: atme weiter :=)

Zutat Nr. 3: Praktiziere meine 40:15:5 Methode

Die was? Wirst du jetzt denken. Was soll das denn sein und wofür ist es gut?

Wie du schon weißt, ist Sitzen das neue Rauchen. Die Deutschen sitzen im Schnitt über 10!!!! Stunden pro Tag und die Dauer steigt noch an! Und darum solltest du folgendes praktizieren, damit dein Rücken nicht leidet:

- Sitze 40 Minuten
- Stehe 15 Minuten
- Bewege deine Wirbelsäule 5 Minuten durch wie in Nr. 1 beschrieben oder laufe 5 Minuten (gerne auch abwechselnd durchbewegen und laufen).

So stellst du sicher, daß dein Rücken nicht zu lange Zeit in einer starren Position verweilt und das wiederum ist nicht nur für deine Wirbelsäule ein Vorteil, sondern auch für deinen Kreislauf und deine Konzentration. Win win also :=)

Wie kannst du also sichergehen, daß du regelmäßig die Position wechselst? Stelle dir deinen Handytimer oder klebe dir ein Post It an deinen Bildschirm, um daran erinnert zu werden, daß es wieder Zeit ist zum Stehen oder Laufen/ Bewegen.

Zutat Nr. 4: Selbstwirksamkeit:

Diese hast du ja nun schon allein dadurch bewiesen, daß du dir dieses Booklet durchliest und natürlich umso mehr, wenn du die Tipps auch anwendest, denn ich kann nur die Türe öffnen, durchgehen musst du selbst ;)

Selbstwirksamkeit in der Physiotherapie bedeutet, der Patient ist überzeugt, daß er die Übungen selbstständig und regelmäßig durchführen kann und zur eigenen Genesung beitragen kann. (Quelle: Thieme Connect).

Selbstwirksamkeit ist ein ganz wesentlicher und überaus wichtiger Baustein für den Erfolg in der Therapie. Patienten, die aktiv mitarbeiten erreichen bessere und nachhaltigere Ergebnisse. Wir fühlen uns nicht ausgeliefert, wenn wir selbstwirksam agieren, sondern unser Gehirn merkt, daß wir selbst etwas ausrichten können und das macht uns auf Dauer unabhängig von OPs, Spritzen, Tabletten und Therapeuten. Du wirst wieder frei und das ist ein Riesen Glück und Geschenk im Leben eines Menschen. Denn wer dauerhaft abhängig von ärztlichen Behandlungen, Therapeuten oder Tabletten ist oder war, der weiß wovon ich spreche: kein schönes Unterfangen! Dem gilt es vorzubeugen oder wieder Schritt für Schritt davon los zu kommen.

Eine hohe Selbstwirksamkeit hilft dir, Schmerzen besser zu bewältigen, wirkt einer Chronifizierung entgegen und führt insgesamt zu mehr Lebensqualität.

Zutat Nr. 5: Mindset Arbeit!

Deine Überzeugungen, Gedanken und innere Einstellung beeinflussen auch deine Rückenschmerzen!

Negative, ängstliche Gedanken können das Schmerzempfinden stärken, während eine konstruktive Denkweise helfen kann, Schmerzen besser zu bewältigen. Wenn du ängstliche Gedanken hast, führt das zu einer erhöhten Muskelanspannung, die Schmerzen wiederum verstärkt. Stresshormone wie Cortisol begünstigen Entzündungen und verschärfen das Schmerzempfinden.

Ein negatives, ängstliches Mindset kann einen Teufelskreis aus Schmerzvermeidung, Schonhaltung und Muskelabbau auslösen, der die Rückenschmerzen wieder verschlimmert.

Wir Menschen sind von Urzeiten an gewöhnt negativ zu denken, denn das hat uns das Überleben gesichert! Wer immer griesgrämig unterwegs war, war gefasst, wenn der Säbelzahntiger gelauert hat, wer aber singend, pfeifend und gut gelaunt draußen rumgetanzt ist, war nicht auf der Lauer: und zack: weg war er. Das sind schon mal nicht unsere Vorfahren ;=)

Also müssen wir ganz gezielt lernen, unsere Gedanken auf positiv zu „programmieren“. Das kann anfangs herausfordernd sein, weil wir, wie gesagt, eher gewohnt sind kritisch zu denken. Aber mit der Zeit wird es leichter und

leichter, wie mit allem: wenn man es nicht kann ist es schwer. Erinner dich mal zurück an deine Grundschulzeit als du noch nicht lesen konntest ;)

Und jetzt ist es ganz leicht und selbstverständlich.

Mache also folgendes, um dein Gehirn wieder mehr das Schöne im Leben registrieren zu lassen:

Nimm dir ein schönes Büchlein her und schreibe dir jeden Tag nach dem Abendessen 3 Dinge auf, die heute schön waren. Das können ganz banale Dinge sein, wie etwa: heute hat die Sonne geschienen oder mich hat jemand angelächelt oder mein Sohn hat mich umarmt etc. Mit der Zeit wirst du feststellen, daß es dir leichter und leichter fällt die schönen Dinge zu sehen. Das entspannt nicht nur deinen Geist, sondern ebenso deinen Körper, denn Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Sie beeinflussen sich gegenseitig. Und abgesehen von einem entspannten, schmerzfreien Rücken profitiert natürlich dein allgemeines Wohlbefinden auch sehr davon, denn du bist einfach besser gelaunt und glücklicher mit einem positiven Mindset und das Leben läuft leichter und Probleme können besser bewältigt werden! Hol also jetzt dein Büchlein und fang direkt an und berichte mir wie es dir damit geht: ich bin gespannt!

Schreibe mir eine Mail an: andrea.loeffler@phymayo.de . Ich freue mich!

Zusammenfassung: Merke dir nun folgendes: du kannst selbst dein bester Rückenexperte werden, um dich frei und unabhängig zu machen von Schmerzmitteln, OPs, Spritzen, Therapeuten & Co.!

Dazu benötigst du etwas Wissen und ein paar Übungen, die du nicht nur kennst, sondern auch anwendest: mache am besten täglich etwas für deine Gesundheit. An stressigen Tagen reichen auch schon 10 Minuten, denn das sind schon 70 Minuten pro Woche!

1. bewege deinen Rücken täglich in alle Richtungen
2. Kräftige deine Rückenmuskulatur: v.a. die Tiefenmuskulatur: diese stabilisiert deine Wirbelsäule
3. Bleibe nicht zu lange in einer Position, sondern praktiziere meine 40:15:5 Methode
4. Praktiziere Mindset Arbeit, denn die Art deines Denkens beeinflusst deinen Rückenschmerz und auch alle anderen Arten von Schmerzen!

5. Wenn du all das umgesetzt hast, klopfe dir auf die Schulter: du bist selbstwirksam geworden! Ein ganz entscheidender Punkt in Bezug auf Therapie und Prävention von Rückenschmerzen!

Hier kannst du deinen Wunschtermin bei mir buchen:

https://app.cituro.com/booking/2313859

Über mich

Seit über 22 Jahren begleite ich Menschen, die sich mit Rückenschmerzen herumplagen. Ich weiß, wie frustrierend es ist, wenn der Rücken ständig zwickt, wenn man nachts nicht richtig schlafen kann oder nach dem Aufstehen gleich wieder an den Schmerz erinnert wird.

Als Physiotherapeutin mit langjähriger Erfahrung habe ich unzähligen Patientinnen und Patienten geholfen, sich Schritt für Schritt wieder freier zu bewegen. Und weil ich irgendwann gemerkt habe, dass körperliche Übungen allein oft nicht reichen, kam 2015 eine weitere Leidenschaft dazu: Yoga.

Heute verbinde ich mein Wissen aus der Physiotherapie mit Elementen aus Yoga, therapeutischer Massage, Manueller Therapie, und gezielter Entspannung. So entsteht ein Weg, der zu dir passt – egal, ob du gerade erst anfängst oder schon einiges ausprobiert hast.

Mein Ziel: Dich dort abholen, wo du gerade stehst, und dich sicher in eine Zukunft ohne Rückenschmerzen begleiten. Mit klaren Schritten. Mit spürbaren Fortschritten. Und mit dem guten Gefühl, endlich wieder beweglich und kraftvoll zu sein und vor allen Dingen selbstwirksam und unabhängig!