

# Manchmal ist es sogar gut, wie ein Nussgipfel im Stuhl zu sitzen

**Was tun bei Rückenschmerzen?** Viele Tipps rund um Rückenprobleme sind laut Physiotherapeutin Barbara Davies veraltet. Sie führt in Basel ein internationales Programm durch, das es bald in der gesamten Schweiz geben wird.

Dina Sambar

Wer hat diese Ratschläge nicht schon gehört: «Wenn du Rückenschmerzen vermeiden willst, musst du beim Heben von Gegenständen immer mit geradem Rücken in die Knie gehen.» Oder: «Sitz nicht wie ein Nussgipfel auf dem Stuhl, sonst bekommst du Rückenschmerzen.» Physiotherapeutin Barbara Davies schüttelt ob dieser Aussagen energisch den Kopf: «Das sind alles veraltete Fehlinformationen. Die Forschung ist längst zu neuen Erkenntnissen gekommen.»

Hinter Davies Aussagen steckt nicht nur ihre eigene Erfahrung, sondern das internationale und wissenschaftlich begleitete Programm «GLA:D Back» der Universität von Süddänemark. In der Schweiz soll «GLA:D Schweiz Rücken» in Zusammenarbeit mit drei Hochschulen, zwei Physiotherapieverbänden und der Rheumaliga flächendeckend eingeführt werden. «In der klinischen Praxis sieht man immer wieder, dass Behandlungen trotz klarer Empfehlungen von Fachgesellschaften nicht nach aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen durchgeführt werden», sagt Thomas Benz, Leiter Weiterbildung & Dienstleistung Physiotherapie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). Das wolle man ändern.

Beim Besuch der GLA:D-Gruppen-Stunde bei Physio Davies im Kleinbasel sieht zunächst alles ganz normal aus. Die Kräftigungsübungen sind altbekannt. Trotzdem fällt etwas auf: Es gibt keine falsche und richtige Art, die Übung durchzuführen: «Ich versuche, so wenig wie möglich zu korrigieren, sondern gebe nur Tipps, damit die gewünschten Muskelgruppen angesprochen werden. Die Teilnehmer sollen herausfinden, wie die Übung für sie am besten ist», sagt Physiotherapeut Markus Moosmann und fügt schmunzelnd an: «Das ist für uns Physios nicht immer ganz einfach.» Wenn er bemerkt, dass eine Trainingseinheit zu einfach wird, motiviert er die Teilnehmer, das von GLA:D definierte höhere Niveau auszuprobieren. «Wir wollen dem Gehirn wieder einen normalisierten Bewegungsablauf geben. Haben Sie schon mal ein Kind gesehen, das spontan beim Heben mit geradem Rücken in die Knie geht? Ich nicht», sagt Davies.

## Den Teufelskreis beenden

Im GLA:D-Kurs sollen auch Verhaltensmuster verändert werden. Anhaltende Schmerzen haben viel mit einem Teufelskreis zu tun, der sich vor allem im Kopf abspielt. Das Hirn prägt sich starke Schmerzen ein. Aus Angst vor weiteren Schmerzen oder einer Verletzung vermeidet man gewisse Bewegungen, was dann erst recht zu Schmerzen führt. «Wir müssen unser Gehirn umprogrammieren, damit es nicht immer wieder dasselbe Schmerz-Lied abspielt», so Davies. Zum GLA:D-Programm gehören deshalb auch zwei Theoriestunden.



Physiotherapeutin Barbara Davies korrigiert die Übungen von Patient Christian Michel nicht – denn es gebe keine falsche und richtige Art, die Übung durchzuführen. Foto: Kostas Maros

## Woher kommt GLA:D, und wer bietet es an?

Da «GLA:D-Rücken» statistisch und wissenschaftlich begleitet wird, nimmt die Universität von Süddänemark nur ein neues Land pro Jahr auf. Unter [www.glad-schweiz.ch](http://www.glad-schweiz.ch) sind alle Physiotherapeuten aufgelistet, die ein «GLA:D Rücken»-Zertifikat besitzen. Nur sie dürfen den Kurs anbieten. Der Kurs kostet je nach Kanton zwischen 530 und 630 Franken. GLA:D Rücken wird, wenn ärztlich verordnet, von den Krankenkassen übernommen. Der IG GLAD gehören neben der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften die Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale, la Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana, der Schweizerische Verband für Orthopädische Muskuloskeletale Physiotherapie und der Schweizerische Verband für Sportphysiotherapie sowie die Rheumaliga Schweiz an. (dis)

Das Schmerzsignal, das im Hirn ankommt, wird durch Stressfaktoren verstärkt. «Man empfindet die Intensität eines Schmerzes anders, wenn man zu wenig Schlaf oder Sorgen hat, als wenn man frisch verliebt ist», sagt Davies, die betont: «Der Rücken ist stark. Er zerbricht nicht.» Dank Bewegung könne man wieder zurück in normale Muster kommen. Deshalb wird im Kurs nicht nur auf die körperliche Belastung Wert gelegt, sondern auch auf die psychische Belastbarkeit.

Nach dem 12-wöchigen Kurs sollen die Teilnehmer im Stande

sein, die Belastung ihrer jeweiligen Belastbarkeit anzupassen und so ihre Schmerzen selber in den Griff zu bekommen. Christian Michel, Angestellter beim Kanton Basel-Stadt, ist einer der Teilnehmer. Seine Schmerzen begannen stressbedingt während des Homeoffice. «Wenn mein Rücken jetzt wieder wehtut, mache ich mir sehr viel weniger Sorgen. Jetzt bleibe ich entspannt und weiss, wie ich mit den Übungen für mich selbst sorgen kann.»

## Beachtliche Erfolge

Die Daten von «GLA:D Rücken» werden für die Verlaufskontrolle systematisch erfasst. Die Teilnehmer füllen am Anfang und am Ende einen Fragebogen aus und absolvieren Kontrollübungen. In Dänemark konnten so beachtliche Erfolge vorgewiesen werden. Nach Ende des Programms hat die Schmerzintensität bei den Patienten um 31 Prozent abgenommen, der Einsatz von Schmerzmitteln sank von 57 Prozent der Teilnehmer auf 41, die Patienten hatten weniger Angst vor körperlicher Bewegung (minus 22 Prozent), und die Krankheitstage aufgrund von Rückenschmerzen sanken innerhalb eines Jahres in einem Zeitfenster von drei Monaten von 5,4 auf 0,5 Tage.

«Besonders erfreulich ist, dass diese positive Entwicklung auch ein Jahr nach Abschluss des Programms noch besteht», sagt Thomas Benz. Die ZHAW und zwei weitere Hochschulen sind für die Zertifizierung der GLA:D-Therapeuten in der Schweiz zuständig. Anhand der erfassten Patientendaten wird überprüft, ob diese positiven Effekte auch in der Schweiz eintreten werden.

## Mythen zu Rückenschmerzen

### 1 Schlechte Körperhaltung verursacht Schmerzen

Rückenschmerzen haben nichts mit falscher Haltung zu tun. Es gibt keine korrekte Sitz- oder Stehhaltung. Schmerz der Rücken nach einer gewissen Zeit, bedeutet dies, dass man zu lange in einer Position ausgeharrt hat. Der Rücken braucht Bewegung und Entspannung. Es ist deshalb manchmal sogar gut, wie eine Banane im Stuhl zu sitzen.

### 2 Beim Heben von Dingen sollte man immer mit geradem Rücken in die Knie gehen

Es spielt keine Rolle, ob man mit gebogenem oder geradem Rücken etwas aufhebt. Viel wichtiger ist es, zu wissen, wie viel Belastung der eigene Rücken zu jenem Zeitpunkt erträgt. Das ist bei einem starken, gesunden Bauarbeiter mehr als bei einer kranken, 90-jährigen Seniorin.

### 3 Der Rücken verschleiss sich mit der Zeit, deshalb hat man im Alter öfters Schmerzen

Genauso wie Gewichtheben die Muskulatur kräftigt, wird der Rücken durch tägliche Bewegung und Belastung gestärkt. Aktivitäten wie Laufen, Drehen, Biegen und Heben sind unbedenklich, wenn man diese Bewegungen allmählich steigert und regelmässig durchführt. Das Alter hat nichts mit den Rückenschmerzen zu tun. Das zeigt auch der Rückenreport 2020 der Rheumaliga Schweiz. Dort gaben mehr 16- bis 29-Jährige an, mehrmals pro Woche un-

ter Schmerzen und Verspannungen zu leiden (21 Prozent), als die über 65-Jährigen (17 Prozent).

### 4 Ich habe Schmerzen. Am besten, ich bleibe im Bett liegen

Das Schlimmste für einen Rücken ist es, zu lange im Bett zu liegen. Mit Rückenschmerzen sollte man sich bewegen.

### 5 Bei Rückenschmerzen muss man unbedingt seine Rumpfmuskeln stärken

Schwache Rumpfmuskeln sind nur einer von mehreren Faktoren, die zu Rückenschmerzen führen können. Unkontrolliertes Rumpfttraining kann sogar Steifheit und somit Rückenschmerzen verursachen.

### 7 Tut eine Bewegung weh, ist sie nicht gut für den Rücken

Bei anhaltenden Schmerzen ist es üblich, dass Wirbelsäule und umgebende Muskeln sehr empfindlich auf Berührungen und Bewegungen reagieren. Der Rücken wird dabei jedoch nicht beschädigt. Am Anfang sind Schmerzen deshalb normal. Je mehr man in Bewegung ist und trainiert, desto geringer wird der Schmerz.

### 8 Vor Therapiebeginn braucht es einen Scan, um die Ursache der Schmerzen zu erkennen

Patienten sollten nur ein bildgebendes Verfahren durchführen, wenn beispielsweise Hinweise auf eine Fraktur oder einen Tumor bestehen. Scans sind kostspielig und fast immer unnötig. Auch bei völlig gesunden, schmerzfreien Menschen zeigen sich häufig Bandscheibenausbeulungen, Degenerationen oder Arthritis. Diese Befunde sagen selten etwas darüber aus, woher der Schmerz stammt, und führen laut Barbara Davies nur zu Verunsicherung, die den Schmerz noch verstärken kann.

Laut dem Rückenreport 2020 der Rheumaliga Schweiz hat die Hälfte der Bevölkerung mindestens mehrmals pro Monat Rückenschmerzen. In 90 Prozent der Fälle handelt es sich um «gutartige» Schmerzen, bei denen man nicht genau feststellen kann, welche Muskeln, Knorpel, Wirbel, Gelenke und Bänder am Leiden beteiligt sind. Die Rückenmythen beziehen sich auf diese Schmerzen. Quelle: GLA:D Back und Barbara Davies.