

Neu in Marburg!

## Rücken: Endlich ohne Schmerzen!

Die neue Methode Rücken-Braining® löst Blockaden in Kopf und Rücken



Kursleiterin Rücken-Braining®, Physiotherapeutin Katrin Happel

Was fällt Ihnen denn spontan zum Thema „Rücken“ ein? Ein herrlicher Urlaubstag am Meer, weißer Strand, fröhliche Menschen? Oder Stress, Schmerz, Verspannung? Mit solchen Fragen beginnt ein neues Kursprogramm im Gesundheitszentrum Marburg. Menschen mit chronischen Rückenschmerzen trainieren beim Rücken-Braining® Kopf und Körper. Unter der Bezeichnung Rücken-Braining®, das eine Wortschöpfung aus „Brain“ (Kopf) und „Training“ (Bewegung) ist, wurde ein neues Therapiekonzept erstellt, das auf einen ganzheitlichen Ansatz gegen chronische Rückenschmerzen ausgerichtet ist.

Ausgangspunkt von Rücken-Braining® ist die Erkenntnis, dass der chronische Rückenschmerz ganz konkrete Schmerzmuster im Gehirn gebildet hat. Diese spezifischen Muster, sogenannte neuronale Straßen, können durch unterschiedliche Ursachen aktiviert werden und den Schmerz auslösen.

Dr. med. Thomas Kuhn vom Wirbelsäulenzentrum Marburg stellt fest: „Das Problem liegt häufig darin begründet, dass die anfängliche Ursache des Rückenschmerz meist bereits behoben ist, jedoch der Schmerz im damaligen Akut-Stadium eine Gedächtnisspur gelegt hat. Im Mandelkern des menschlichen Gehirns befinden sich Strukturen, die sowohl an der Schmerz- als auch an der Angstentstehung beteiligt sind. Deshalb können auch Ängs-

te verschiedenster Art dieses Schmerzgedächtnis aktivieren und intensivieren. Dieses Schmerzgedächtnis scheint nach unseren Erkenntnissen ein wesentlicher Generator bei chronischen Rückenschmerzen zu sein.“

„Je stärker ausgeprägt die neuronalen Straßen, d. h. je sensibler die Schmerzmuster, desto intensiver können diese eine Eigendynamik entwickeln“, so Sportpädagoge Wolfgang Scheiber, der zusammen mit dem Orthopäden Dr. med. Volker Stolzenbach, das Konzept entwickelt hat. Chronische Rückenschmerzen beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen, sie haben auch eine enorme volkswirtschaftliche Bedeutung: Sie verursachen die meisten Arbeitsunfähigkeitsstage und auch die meisten Krankenhaustage.

### Unser Kooperationspartner: Wirbelsäulenzentrum Marburg

Für die chronisch Schmerzgeplagten hat der jahrelange Leidensweg von Arzt zu Arzt zu einer ganz fatalen Einstellung geführt. Der oft lapidare Hinweis des Arztes, organisch seien keine Ursachen festzustellen, die Schmerzen hätten psychische Ursachen, wird von den meisten Patienten völlig missverstanden.

Um diesem Problem adäquat begegnen zu können wurde im Gesundheitszentrum Marburg in enger Zusammenarbeit

mit dem Wirbelsäulenzentrum Marburg ein Programm entwickelt, das sowohl ein muskuläres Aufbautraining der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, als auch mentales Training beinhaltet. Das Wirbelsäulenzentrum Marburg bietet als medizinische Einrichtung eine hochqualifizierte Versorgung mit einer umfassenden Therapie. Dr. med. Thomas Kuhn: „Wir behandeln nicht nur die Symptome der Krankheitsbilder, sondern kümmern uns intensiv mit unserem Team von fünf Fachärzten um die Ursachen der Rückenschmerzen!“

### Mentale und körperliche Fitness

Die Lösung aus dem Teufelskreis erfolgt auf zwei parallelen Ebenen. Ausgangspunkt von Rücken-Braining® ist zum einen die Erkenntnis, dass die neuronalen Schmerzmuster der Betroffenen neutralisiert werden müssen. Zum anderen verfügen chronische Schmerzpatienten selten über ein kräftiges Muskelkorsett.

Das Konzept steht auf zwei Standbeinen, erklärt Diplom-Sportlehrer Peter Klein vom Gesundheitszentrum Marburg: „Brain“ steht in diesem Zusammenhang für mentale Übungen, die in wöchentlichen Seminarstunden neuronale Schmerzmuster neutralisieren. Train“ing“ steht in diesem Kursprogramm für das tägliche Heimprogramm, sowie Gymnastik und medizinischem Aufbautraining zur Verbesserung der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur.“ Schon die erste Übung, bei der die Teilnehmer notieren, welche Worte, Gefühle oder Bilder sie mit dem Wort „Rücken“ verbinden, sorgt bei vielen für ein Aha-Erlebnis. Denn da kommen, so Peter Klein vom Gesundheitszentrum Marburg, „erfahrungsgemäß nur negative Begriffe wie Schmerzen, Angst oder Hilflosigkeit zusammen“. Als Nächstes sollen unsere Patienten das Wort „Rücken“ positiv besetzen, indem jeder an einen außergewöhnlich schönen Tag in der Vergangenheit denkt und alles, was ihm dazu einfällt, auf ein Blatt Papier schreibt, in dessen Mitte das Wort „Rücken“ steht.“

Der Schwerpunkt des sechswöchigen Intensivkurses besteht aus den wöchentlichen Seminarstunden. Hier lernt der Teilnehmer verschiedene mentale Übungen, mit denen Schmerzmuster neutralisiert werden. Durch kurze, aber tägliche Übungsaufgaben vertiefen die Teilnehmer die Theorieinhalte. Parallel zum Theorieprogramm absolvieren die Teilnehmer ein spezifisches Trainingsprogramm in Wirbelsäulengymnastik, Medizinischer Trainingstherapie und Ausdauerprogrammen wie z.B. Nordic Walking, Spinning, o.ä.

### Lernziel: Erkennen der Entstehung des Schmerzgedächtnisses

Basis sind die wöchentlichen Theoriestunden mit festem Stundenaufbau. Lernziele sind Erkennen der Entstehung des Schmerzgedächtnisses, Auflistung der Ursachen von chronischen Rückenschmerzen. Dr. med. Thomas Kuhn: „Die Patienten sollen lernen ihr Schmerzgedächtnis zu neutralisieren. Ziel soll es sein, das Anlegen neuer neuronaler Straßen durch Wort-Assoziationsübungen, Verbesserung des Selbstwertgefühls, Erstellung neuer Glaubenssätze, Entwurf eines Stärkeprofils und Übungen zur Körpersprache.“

### Spaß an Bewegung

Der zweite Baustein sind die parallel laufenden Trainingseinheiten zur Stärkung der physischen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer. Peter Klein: „Spaß an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund!“ Die Teilnehmer kommen ein- bis zweimal pro Woche immer zu zweit zusätzlich zu den Theoriestunden zum Training nach einem individuell festgelegten Trainingsplan. Heimübungen werden mit der Gruppe und zu fest vereinbarten Zeiten dreimal täglich durchgeführt.

Das Besondere an diesem Programm ist jedoch die Kombination von Techniken der Motivationspsychologie und gezielter sportlicher Betätigung. „Genauso wenig wie die klassische Rückenschule chronische Schmerzen beseitigen kann, würde auch ein ausschließlich mentales Training keine ausreichende Wirkung zeigen“, meint dazu auch Dr. Thomas Kuhn.



von links: Dr. Thomas Kuhn, Dr. Claudia Schuckart, Dr. Carsten Busch und Dr. Heiko Mewes (es fehlt Dr. Ruth Reyes-Garcia)