

[14. März 2007]

Recherche-Interview: „Rad & Rücken“ mit Detlef Detjen, Direktoriumsmitglied der Aktion Gesunder Rücken

Rückenschmerzen scheinen unvermeidlich zum Radfahren dazuzugehören, wie die Kette zum Fahrrad: Kein Radfahrer, der nicht schon einmal über Rückenschmerzen klagen konnte. Das muss nicht sein, sagt die Aktion Gesunder Rücken e.V., die bereits vor einigen Jahren Fahrräder genauer unter die Lupe genommen hat. Der pressedienst-fahrrad sprach mit Detlef Detjen, Mitglied des Direktoriums der AGR e.V. (ww.agr-ev.de), über Ursachen der Rückenschmerzen, gesellschaftliche Zusammenhänge und (individuelle) Lösungsansätze.



pd-f: Wird das Thema Rückenschmerzen in den Medien dramatisiert?

Detlef Detjen: „Ganz und gar nicht. Rückenschmerzen oder genauer gesagt „Muskel- und Skeletterkrankungen“ liegen seit Jahren unangefochten auf Platz Nr. 1 bei den Arbeitsarbeitsausfalltagen. Dahinter stehen Belastungen für die Volkswirtschaft in Milliardenhöhe, mal ganz abgesehen vom Leid der Betroffenen. Folgende Einteilung gilt nach wie vor: ca. 80 % alle Deutschen haben im Laufe ihres Lebens Rückenschmerzen, 30 % chronisch und 50 % hin und wieder einmal.“

pd-f: Welche Ursachen hat dieser „gesellschaftlicher Flächenbrand Rückenschmerz“ in der Gesellschaft?

Detlef Detjen: „Auslöser für Rückenprobleme sind zumeist sehr vielschichtig, sei es Bewegungsmangel, persönliches Fehlverhalten, muskuläre Defizite, eine falsche Ernährung, psychische Belastungen, ein nicht rückengerechtes Umfeld usw.. Der Mensch sitzt heutzutage wesentlich mehr als noch vor ein paar Jahrzehnten. Ob in der Schule, im Büro oder vor dem Fernseher: Sitzen gilt als Belastung. Bei Rückenproblemen nutzen die Betroffenen u. a. Rückenschulen und/oder Physiotherapie. Dort lernen sie viel über rückengerechtes Verhalten.“

pd-f: Welchen Einfluss haben Mobiliar und andere Alltagsgegenstände auf den Rücken? Wie viel wissen die Betroffenen darüber?

Detlef Detjen: „Das ist in der Tat einen wichtiger Aspekt! Testen Sie sich doch einfach einmal selbst: Wissen Sie, worauf man bei der Anschaffung rückengerechter Alltagsprodukte, wie z. B. Büromöbel, Autositze, Betten, Schuhe, Fahrräder, Polstermöbel, Fernsehsessel etc. achten muss? Wissen Sie, wie solche Produkte beschaffen sein sollten? Wissen Sie, welche Höhe sollte ein rückengerechter Schreibtisch haben, welche Einstellungen sind bei einem Bürostuhl wichtig? Wissen Sie was ein rückengerechtes Bett oder ein rückengerechten Fernsehsessel ausmacht? Solche Fragen werden selbst von Herstellern oftmals völlig falsch angegangen und nicht immer befriedigend gelöst. Aber auch medizinische Fachleute können hier nicht immer ausreichende Antworten geben.“

- Abdruck frei | 1 | Beleg erwünscht -

[14. März 2007]

pd-f: Was leistet die AGR in diesem Zusammenhang?

Detlef Detjen: „Um in diesem Bereich Aufklärungsarbeit leisten zu können, sammelt die AGR Informationen aus der medizinischen Fachwelt und der industriellen Forschung. Dieses Wissen wird dann gebündelt an Betroffene, Mediziner, Therapeuten und auch die Industrie weitergegeben. Zudem schulen wir Mediziner und Therapeuten und zertifizieren diese zu „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ - und somit zu Spezialisten rund um das Thema „Alltagsprodukte“.“

pd-f: Welche individuellen Ursachen haben Rückenschmerzen?

Detlef Detjen: „Die Ursachen im Detail betrachtet sind individuell und von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Ein Hauptgrund ist Bewegungsmangel: Bewegungsmangel ist ein weit verbreitetes Problem. Wir nutzen den Fahrstuhl statt der Treppe, gehen nicht mehr zu Fuß sondern nutzen das Auto, Kinder spielen nicht mehr in jeder freien Minute im Freien, sondern sitzen zu Hause vorm Computer – diese Liste könnte sicher jeder endlos weiterführen.“

Bewegungsmangel schadet nicht nur dem Bewegungsapparat, sondern einer ganzen Reihe von Organen. Die Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule ist speziell von einem ausreichenden Bewegungsangebot abhängig und unsere Muskulatur „lebt“ durch Bewegung und Training. Nur eine „fitte“ Muskulatur gibt unserer Wirbelsäule den richtigen Halt. Die tragenden Elemente, die Wirbelkörper, werden ohne Belastung porös (Osteoporose), die stabilisierenden Bänder schlaff (Instabilität im Bewegungssegment zwischen zwei Wirbelkörpern), die bewegenden Muskeln verkümmern (Muskelinsuffizienz mit mangelnder Stabilität), die Bandscheiben, die von Be- und Entlastung leben „verhungern“ und werden brüchig (Bandscheibenvorfall droht), die Wirbelgelenke, die die Wirbel miteinander gelenkig verbinden „rosten“, ihre schrumpfenden Gelenkkapseln beginnen zu schmerzen (Spondylarthrose), die Durchblutung der Bausubstanz der Wirbelsäule verschlechtert sich (Schmerz durch Übersäuerung), die Steuerung der Wirbel-Gliederkette durch die Nervengeflechte verebbt ohne regelmäßige und ausreichende Beanspruchung („Blockierungen“, „Funktionskrankheit“). Zu geringe Bewegungsreize lassen sämtliche Bauteile der Wirbelsäule verkümmern, ein angemessenes Bewegungsangebot optimiert die Belastbarkeit der „Säule“, ein gezieltes Bewegungstraining beugt nicht nur Rückenschmerzen vor, sondern „heilt“ bereits vorhandene Wirbelsäulenstörungen in allen Lebensabschnitten.“

pd-f: Im Gegenteil zum Bewegungsmangel gibt es auch zu starke Belastungen für den Rücken. Welche Folgen hat dies für den Rücken?

Detlef Detjen: „Rückenschmerzen als Folge von Fehl- oder Überbelastung sind ebenfalls sehr verbreitet: „Der Kreuzschmerz ist die gesunde Antwort mündiger Bürger auf eine pathologische Leistungsgesellschaft“ formulierte der Schmerztherapeut und Sportmediziner Dr. Wolfgang Bartel aus Halberstadt. Sorgen, Belastungen und Anstrengungen des

- Abdruck frei | 2 | Beleg erwünscht -

[14. März 2007]

täglichen Lebens sind nur zu verkraften, wenn Menschen durch Freude, Entspannung und Zeit für sich selbst wieder Kraft tanken können. Leider achten viele Menschen mit funktionellen Beschwerden ihrer Wirbelsäule zu wenig auf diese Botschaft ihres Körpers. Sie haben verlernt, die schmerzhaften Signale des Körpers als einen Hinweis zu verstehen, dass hier Funktionsstörungen bestehen und auf Dauer zum Schaden führen können.

Wenn Rückenschmerzen über Monate und Jahre andauern, in vielen Richtungen ausstrahlen, zur „erdrückenden Kreuzlast“ werden, gilt es für den behandelnden Arzt zunächst, Ursachenforschung zu betreiben. Ein Großteil der Schmerzen äußert sich in der Rückenmuskulatur. Die kleinste Störung auch nur eines Teils des Rückengefüges kann das empfindliche Gleichgewicht stören. Ursachen schmerzhafter Muskelverspannungen sind in den meisten Fällen Nerven-Irritationen in den Wirbelgelenken als Folge einer Fehlbelastung oder auch eines bereits bestehenden Schadens.

Schmerzen im Rücken, ob von den Bandscheiben oder den Wirbelgelenken ausgehend, treten oft erstmals bei einer bestimmten „falschen“ Bewegung auf. Manchmal kann dies ein zu tiefes Bücken sein, ein anderes Mal vielleicht ein verkehrtes Heben bei gleichzeitiger Drehung.

Zu den Auslösern von expositionsbedingten (=durch äußere Einflüsse verursachte) Rückenschmerzen gehört in erster Linie:

- Einseitige körperliche Dauerbelastungen wie Stehen und Sitzen
- Ungünstige Körperhaltungen wie Arbeiten mit gebeugtem Rücken und/oder Verdrehung des Oberkörpers
- Häufiges Heben und Tragen schwerer Lasten unter ungünstigen räumlichen und klimatischen Bedingungen
- Häufiges langandauerndes Sitzen, im Büro oder im Fernsehsessel sowie in Fahrzeugen, z. B. im Auto oder in Baufahrzeugen. Sportarten mit häufig vorkommender Lordose und Rotation der Lendenwirbelsäule
- Bewegungsmangel, Stress, nicht ergonomische Sitzmöbel sowie falsche Lebensweise und Ernährung sind darüber hinaus Hauptursachen von Rückenproblemen

Rückenbeschwerden sind daher in der überwiegenden Mehrheit nicht unabänderliches Schicksal, Krankheit oder entzündlich bedingt, sie sind die Folge oft langjähriger Fehlbelastungen des Halte- und Bewegungsapparates im Beruf, in der Freizeit und oft auch beim Sport. Die Zusammenarbeit zwischen Orthopäden, Arbeitsmedizinern, Psychologen und Rückenschullehrern bietet die Chance, nicht nur in der Vorbeugung sondern auch in der Therapie und der Rehabilitation ein ursachenorientiertes Therapiekonzept erfolgreich umzusetzen.“

pd-f: Kein Körper ohne Geist und Seele, welche Rolle spielt die Psyche bei Rückenschmerzen?

Detlef Detjen: „Immer wieder wird vermutet, dass Menschen mit Rückenbeschwerden charakteristische Persönlichkeits- bzw. Verhaltensmerkmale aufweisen, die die Entstehung von Rückenschmerzen begünstigen. Der Zusammenhang von Wirbelsäule und Psyche ist in der

[14. März 2007]

Denn durch die Vollfederung verbessern sich die Straßenlage und der Bodenkontakt des Fahrrades. Das ist besonders an Bürgersteigkanten, auf Kopfsteinpflaster und Feldwegen wichtig. Achten sollte man auch auf den richtigen Luftdruck. Ein prall gefüllter Reifen rollt leichter, hält länger und bietet eine bessere Fahrdynamik. Darum sollte der Luftdruck am besten einmal im Monat überprüft werden. Achtung: Die Überprüfung per Daumendruck ist sehr unzuverlässig, besser geeignet ist die Messung mit Hilfe eines digitalen Luftdruckmessers. Angst vor geringem Komfort durch hohen Luftdruck müssen Fahrer vollgefederter Räder nicht haben!

pd-f: Vollfederung oder Komfortfederung [Federgabel & Sattelstütze], Welches System ist besser & warum?

Detlef Detjen: „Beide vermindern Stöße und Schläge aufgrund von Fahrbahn-Unebenheiten und sind daher positiv zu bewerten. Die Deutsche Sporthochschule in Köln hat sich mit den Auswirkungen von Federungen auf die Wirbelsäule beschäftigt und festgestellt, dass bei vollgefederten Fahrrädern die Stöße um 35 % gemindert werden, bei Sattelstützen immerhin noch um rund 25 %. Ein vollgefedertes Fahrrad hat eine Gabel- und eine Heckfederung, was den gesamten Halteapparat des Radfahrers schont; auch die Fahrsicherheit wird hierdurch verbessert und die Nutzungsdauer des Rades verlängert. Eine „Alternative“ zur Vollfederung (bei einem bereits vorhandenem Fahrrad) bietet eine nachrüstbare Sattelstütze. Diese hat jedoch den Nachteil, dass sie nur im Bereich des Sitzes wirkt, aber optimalen Schutz der Wirbelsäule braucht andere „Stossdämpfung“ vorne.“

pd-f: Neben dem Prinzip ist auch die Einstellung wichtig? Wie stelle ich die Federung richtig ein?

Detlef Detjen: „Bei der Vollfederung sind Mindestfederwege zu berücksichtigen: vorne 4 cm und hinten 6 cm. Zudem sollte die Vollfederung auf das Körpergewicht eingestellt werden, das heißt, sie muss sensibel ansprechen, darf aber nicht direkt durchschlagen. Etwa 25 Prozent des Federweges sollten beim schlichten Sitzen bereits genutzt werde.“

pd-f: Neben der Milderung von Bodenschlägen ist auch die Fahrposition entscheidend: Welche Körperhaltung auf dem Rad empfiehlt die AGR?

Detlef Detjen: „Ganz klar: die aufrechte, rückengerechte Sitzposition. Diese entspricht der natürlichen Doppel-S-Form der Wirbelsäule. Wichtig ist dabei auch, dass die Arme und Hände von der Stützlast befreit sind und entspannt am Lenker positioniert werden (u.a. leicht angewinkelter Ellenbogen. Eine leicht nach vorne geneigte Sitzhaltung (unter 30 Grad) ist akzeptabel, sofern der Radfahrer dadurch keine Beschwerden in der Halswirbelsäule bekommt.“

pd-f: Herr Detjen, herzlichen Dank für das Interview!

