

Rückenschmerzen

Die Zahl der Menschen mit chronischen Rückenbeschwerden steigt stetig an. Die Schmerzen können so stark sein, dass sie zur Bewegungseinschränkung führen und somit die Lebensqualität einschränken. Verschiedene Sportarten können nicht mehr ausgeführt werden, Freizeitaktivitäten sind eingeschränkt und sogar das Anziehen der Socken kann zum Problem werden. Die Selbstständigkeit ist teilweise nicht mehr gewährleistet und somit können Rückenschmerzen gar zur Arbeitsunfähigkeit führen.

Wie kommt es zu Rückenschmerzen?

- Fehl- oder Überbelastungen
- Fehlhaltungen
- Verletzungen
- Beckenschiefstand
- Wachstumsstörungen
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Schwangerschaft
- Abnutzung (Arthrose) der Wirbelkörper und ihren Gelenken
- Bandscheibenbeschwerden
- Einklemmte Nerven (Nervenkompressionen)
- Psychische Belastungen
- Autoimmunkrankheiten
- Osteoporose

Anhand dieser Auflistung ist ersichtlich, dass Rückenschmerzen diverse Ursprünge haben können. Für den Mediziner ist es wichtig eine Diagnose zu stellen, damit er mit spezifischen Medikamenten und Therapien die Beschwerden lindern oder bekämpfen kann.

Warnsignale, die abgeklärt werden müssen!

- Schmerzen in der Nacht, die sich im Ruhezustand nicht bessern
- Taubheitsgefühl oder Lähmungserscheinungen
- Rückenverformungen
- Gewichtsverlust ohne erklärbare Ursache
- Probleme beim Wasserlassen
- Zusätzliches Fieber

www.luzern-homoeopathie.ch

Homöopathische Sichtweise

Schmerzen sind immer ein Zeichen des Körpers, dass etwas nicht stimmt. Wenn diese Schmerzen nun mit Schmerzmitteln behandelt werden, dann spüren wir zwar die Schmerzen nicht mehr, aber das Warnsignal wurde nicht verstanden. Wenn im Auto die Warnlampe angeht, dann schrauben wir auch nicht die Lampe raus und fahren weiter. Nein, wir halten an und schauen nach warum die Warnlampe aufleuchtet. Ein Mensch leidet nicht einfach so plötzlich unter Rückenschmerzen. Darum ist es wichtig herauszufinden, was der Auslöser war. Das kann zum Beispiel eine Verletzung sein, ein Jobwechsel, aber auch Stress oder unausgesprochene Ängste. Der Rücken bildet unser Rückgrat, unsere Stabilität. Rückenbeschwerden deuten also auf eine geschwächte Stabilität hin. Wenn nun unser Rückgrat zu schmerzen beginnt, dann sollten wir uns die Frage stellen, was uns denn schwächt. Unsere Lebenskraft versucht immer das innere Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, doch wenn sie geschwächt wird, dann macht sie sich mit Symptomen bemerkbar. Sie warnt uns, dass etwas schief läuft und nur wenn wir auf sie hören, können wir wieder zu unserem Gleichgewicht finden und dann lassen auch die Schmerzen wieder nach. Durch die konstitutionelle Behandlung wird der Patient in seinem Innersten erreicht. Die Homöopathie hilft dem Patienten sich selbst zu heilen, indem seine Lebenskraft gestärkt und zur Heilung angeregt wird. Heilung geschieht von Innen nach Aussen, d.h. vom Zentrum zur Peripherie. So bessern sich zum Beispiel zuerst die Unzufriedenheit, verschiedene Ängste, das Selbstvertrauen und erst dann die körperlichen Beschwerden. Die Lebenskraft ist sehr weise und entscheidet was lebenswichtiger ist!

Was macht die Rückenschmerzen erträglicher?

- Warme Anwendungen (Wickel, Heusack, Chriesisteinkissen)
- Warmes Bad zur Entspannung (Konstitutionstherapie: keine ätherischen Öle)
- Arnikasalbe, Beinwellsalbe (Kyttasalbe)
- Rückenübungen, Physiotherapie
- Rückenmuskulatur stärken

Einige sinnvolle Übungen finden Sie unter: www.vicsystem.com/exercises/exercises-de.pdf oder unter www.ryffel.ch/_media/pdf/training/Kraeftigung_Laufsport_1.pdf

Wie kann ich Rückenbeschwerden vorbeugen?

- Lasten nicht in gebückter Stellung heben, sondern in die Hocke gehen
- Längeres Sitzen und monotone Haltungen vermeiden
- Sitz- oder Stützkissen im Kreuz als Hilfsmittel
- Regelmässige Bewegung, spazieren, Velofahren, Schwimmen; alles was gut tut
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Rückenmuskulatur stärken

www.luzern-homoeopathie.ch