

# Ärzte raten bei Schmerzen zu Bewegung

Experten: 40 Prozent leiden unter ständigen Rückenbeschwerden

dpa **Frankfurt/Main.** Wer unter Rückenschmerzen leidet, sollte sich möglichst viel bewegen. Im Gegensatz zu früher raten Schmerzexperten nicht mehr zu Schonung und Bettruhe. „Raus aus den Filzpantoffeln, weg vom Fernseher“ lautet die Botschaft auf dem 14. Deutschen Schmerztage in Frankfurt.

Ziel jeder Behandlung müsse „Aktivierung und Mobilisierung“ des Patienten sein, sagte Prof. Heinz-Dieter Basler, Leiter des Instituts für Medizinische Psychologie der Universität Marburg. Für grundfalsch hält er das Vorgehen mancher Kollegen, die Betroffene lange krank-

schreiben und ihnen zu Vorsicht beim Sport raten: Jede Art von Bewegung sei gut für den Rücken. Das gelte für die Vorbeugung wie für die Therapie.

Wirbelknochen und Bandscheiben seien in den seltensten Fällen Ursache für Rückenschmerzen, sagte Wolfgang Bartel, Präsident der Gesellschaft für Manuelle Medizin: Meist sei der Grund in der Muskulatur zu finden. Daher sei „Apparatemedizin“, die nur die Knochen abbilde, in der Diagnose fehl am Platz, während simples „ausziehen, anschauen und anfassen“ das fehlerhafte Zusammenspiel der Muskula-

tur aufdecken könne.

Die Techniker Krankenkasse warnte allerdings vor Rücken schädigenden Turnübungen. Bei vielen traditionellen Übungen habe sich gezeigt, dass die Belastungen größer sind als der Übungseffekt.

Rückenbeschwerden sind nach Kopfschmerzen die zweithäufigste Schmerzart. Bei einer Studie im Jahr 1998 sagten 62 Prozent der Frauen und 56 Prozent der Männer, sie hätten im Vorjahr unter Rückenproblemen gelitten. 40 Prozent leiden unter ständigen oder wiederkehrenden Beschwerden.