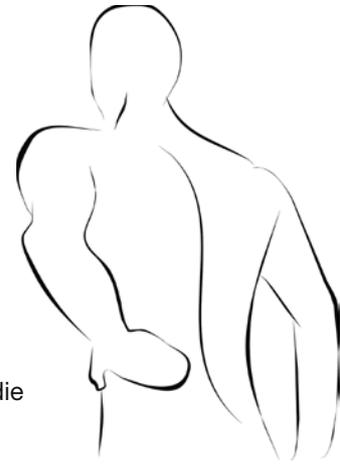


Akute und chronische Rückenschmerzen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Sandra Bürklin

Akute und chronische Rückenschmerzen stellen in Deutschland die häufigste Gesundheitsbeeinträchtigung dar. Über 40 Prozent der Erwachsenen haben bereits Rückenschmerzen erlebt, und ihr Anteil nimmt konstant zu. Die Traditionelle Chinesische Medizin kann bei der Therapie von Rückenschmerzen sehr gute Erfolge erwirken, und die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bei der Diagnose „Chronische Rückenschmerzen“, die über mindestens sechs Monate bestehen, sogar die Kosten für bis zu zehn Akupunkturbehandlungen.



Aus Sicht der Schulmedizin finden sich als Ursache für Rückenschmerzen multiple Erkrankungen wie etwa muskuläre Überbeanspruchung, traumatische Schädigungen, rheumatische Erkrankungen, Fehlstellungen der Wirbelsäule und Bandscheibenvorfälle. Besonders bei plötzlich auftretenden, aber auch bei dauerhaften Rückenschmerzen ist eine fachärztliche Abklärung mit eingehender körperlicher Untersuchung und gegebenenfalls weiteren bildgebenden Verfahren notwendig. Vor allem, wenn zusätzlich zu den Schmerzen auch noch Lähmungen, Gefühlsstörungen, Bewegungseinschränkungen oder Gang- und Standunsicherheiten auftreten.

Rückenschmerz in der TCM

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin unterscheidet man akute und chronische Rückenschmerzen. Akut auftretende Rückenschmerzen können durch ein Trauma oder das Eindringen von pathogenen Faktoren ausgelöst werden. Ein Trauma, wie zum Beispiel ein Sturz, ein Unfall oder eine lokale Verletzung am Rücken führt durch eine Schädigung der Leitbahnen, der Muskeln und Sehnen zu einer schmerzhaften Qi- und Blutstagnation. Äußere pathogene Faktoren wie zum Beispiel *Wind*, *Kälte*, *Nässe* und *Hitze* dringen in den Körper ein, verursachen eine Qi- und Blut (*Xue*)-Stagnation in den Leitbahnen und führen so zu starken Schmerzen. *Wind* greift dabei meistens den Oberkörper an, kann den gleichmäßigen Fluss von Qi und Blut (*Xue*) an mehreren Stellen blockieren und tritt häufig in Kombination mit einem anderen pathogenen Faktor auf. *Kälte* verlangsamt den gleichmäßigen Fluss von Qi und Blut (*Xue*) und führt so zu starken, lokalen Schmerzen, die sich durch Wärmebehandlungen bessern. Greift *Hitze* den Rücken an, so entstehen brennende Schmerzen mit einem Hitzegefühl, die sich durch Wärme verschlechtern und durch Kälte lindern lassen. Handelt es sich bei dem pathogenen Faktor um *Nässe*, so wird die Qi- und Blut (*Xue*)-Zirkulation verlangsamt, es sammelt sich Feuchtigkeit an und es entwickeln sich meist dumpfe Schmerzen mit Schwellungen. Pathogene Faktoren greifen häufig in Kombinationen wie *Kälte-Nässe* oder *Wind-Hitze* den Körper an.

Chronische Rückenschmerzen können aus Sicht der TCM mehrere Ursachen haben. Akute Rückenschmerzen, die nicht erfolgreich behandelt wurden, können in chronische Rückenschmerzen übergehen. Aber auch emotionale Belastungen, Fehlernährung, Überlastung und eine schwache Konstitution sowie natürlich Bewegungsmangel kommen als Auslöser infrage. Fühlen sich Patienten gestresst und frustriert, so kann dies den *Funktionskreis Leber* belasten und damit eine Qi-Stagnation in den Leitbahnen

auslösen, die zu Rückenschmerzen führt. In diesem Fall werden sie häufig begleitet von Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Stimmungslabilität und Nervosität. Ernähren sich Patienten über einen längeren Zeitraum ungesund und unausgewogen, so kann dies eine Schwächung der *Funktionskreise Milz und Magen* verursachen, die zu einer Schwächung von Qi und Blut (*Xue*) führt. Hierdurch werden dann Muskeln und Sehnen nicht mehr adäquat versorgt, und es können generalisierte Rückenschmerzen auftreten. Kommt noch eine länger bestehende Überlastung oder eine schwache Konstitution des Patienten hinzu, so verstärken sich die Rückenschmerzen noch deutlich. Und natürlich führt ein Bewegungsmangel, wie ihn vor allem Menschen mit einer sitzenden Tätigkeit häufig haben, zu einem mangelhaften Fluss von Qi und Blut (*Xue*) und damit generalisierten Rückenschmerzen.

Ursachen und Behandlung von Rückenleiden

Je nach Ursachen und Begleitsymptomen werden Rückenschmerzen in der TCM unterschiedlich behandelt. Dringt zum Beispiel plötzlich *Wind-Kälte* in die Leitbahnen am Rücken ein, so leiden die Patienten unter einem stechenden, lokalisierten Schmerz, der sich durch die Behandlung mit Wärme und Bewegung bessert und durch Kälte verschlechtert. Therapeutisch macht man die Leitbahnen wieder durchgängig, aktiviert die Zirkulation von Qi und Blut (*Xue*) und beseitigt Blockaden. Die Akupunktur erfolgt dabei über Fernpunkte auf der Lungen- und Dickdarm-Leitbahn und auch lokal über Punkte auf der Blasen- und Gallenblasen-Leitbahn. Um die Leitbahnen zusätzlich zu wärmen, wird häufig auch eine Moxibustion angewendet. Zudem können die Patienten mithilfe einer Moxazigarre auch daheim Fernpunkte stimulieren. Unterstützend können auch Pflaster, die mit Kräutern versehen sind, die einen gleichmäßigen Fluss von Qi und Blut (*Xue*) bewirken, auf die schmerzenden Stellen aufgeklebt werden. Leiden die Patienten zudem unter zusätzlichen Allgemeinsymptomen wie Abneigung gegen Kälte, Fieber oder Husten, so kann auch die Arzneitherapie hilfreich sein.

Haben sich die Patienten viel in feuchter und kalter Umgebung aufgehalten, so kann dies ein Eindringen von *Nässe-Kälte* Rückenschmerzen auslösen. Diese gehen mit einem Schweregefühl und Bewegungseinschränkung, einer Verschlechterung bei Regen und Kälte und einem Kältegefühl einher. Therapeutisch leitet man *Nässe* und *Kälte* aus und stellt somit einen gleichmäßigen Fluss von Qi und Blut (*Xue*) in den Meridianen wieder her. Akupunktiert werden auch dabei wieder Fernpunkte auf der Blasen- und Dickdarm-Leitbahn und lokale Punkte vor allem auf der Blasen- und Gallenblasenleitbahn.

Zudem kann auch hier durch Moxibustion Wärme zugeführt werden und auch therapeutisches Schröpfen sehr hilfreich und angenehm sein. Außerdem sollten die Patienten ein leichtes Bewegungstraining durchführen, um die Bewegungseinschränkungen zu mindern.

Zur Behandlung der chronischen Rückenschmerzen ist eine Therapie mit chinesischen Arzneimitteln und auch häufig eine Ernährungsberatung sehr sinnvoll. Entstehen Rückenschmerzen etwa durch einen Qi-Mangel des *Funktionskreises Milz*, so sind die Rückenschmerzen persistierend und im ganzen Rücken vorhanden, verschlechtern sich durch körperliche Anstrengung, bessern sich durch Ruhe, und die Patienten leiden unter einer allgemeinen Kraft- und Energielosigkeit. Zur Akupunktur benutzt man vor allem die Zustimmungshu-Punkte, welche auf der Blasenleitbahn am Rücken liegen und über die man spezifisch Funktionskreise wie etwa den *Funktionskreis Milz* stärken kann, sowie Lokalpunkte, um die Leitbahnen durchgängig zu machen. Gleichzeitig sollten die Patienten leichte Bewegungsübungen wie etwa Qigong machen, um ihren *Funktionskreis Milz* zu stärken und auch bei ihrer Ernährung den *Funktionskreis Milz*-stärkende Nahrungsmittel bevorzugen, regelmäßig gekochte Mahlzeiten zu sich nehmen und auf einen regelmäßigen Essens- und Schlafrhythmus achten.

Fühlen sich Patienten dauerhaft gestresst, frustriert und überanstrengt, so kann dies durch eine übermäßige Belastung des *Funktionskreises Leber* zu einem ausgeprägten Qi- und Blut (*Xue*)-Stau führen. Die Patienten leiden dann unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im ganzen Rücken mit stechendem Charakter, die sich durch Druck und emotionale Anspannung verschlechtern. Begleitet werden die Schmerzen häufig von einer zunehmenden Reizbarkeit des Patienten, Schlafstörungen und häufig auch Kopfschmerzen. Auch bei diesem Krankheitsbild werden vor allem die Shu-Punkte am Rücken zur Akupunktur verwendet, um zum einen die Organe zu stärken und zum anderen einen gleichmäßigen Qi- und Blut (*Xue*)-Fluss in den Leitbahnen zu gewährleisten. Des Weiteren ist eine Behandlung mit chinesischen Arzneimitteln dringend indiziert, um den hergestellten gleichmäßigen Fluss von Qi und Blut (*Xue*) in den Leitbahnen aufrechtzuerhalten und eine weitere Schädigung des *Funktionskreises Leber* und anderer Funktionskreise zu verhindern. Die Patienten selbst sollten sich dringend regelmäßig bewegen, am besten bei Ausdauersportarten oder mit Qigong und Taijiquan. Auch eine Ernährungsberatung und der Verzicht auf fettiges und gebratenes Essen sowie Alkohol und Zigaretten können die Ursache der Rückenschmerzen dauerhaft mindern.

In Bewegung bleiben

Die häufigste Ursache für chronische Rückenschmerzen in Deutschland ist in dem immer mehr zunehmenden Bewegungsmangel zu sehen. Viele Patienten arbeiten über lange Zeit im Sitzen auf unpassenden bzw. unbequemen Stühlen an nicht geeigneten Tischen und nehmen sich wenig Pausen. Dadurch kommt es zu einer Schwächung der Muskeln und Sehnen und in Folge zu einem Qi- und Blut (*Xue*)-Stau in den Leitbahnen. Dies bedingt die Rückenschmerzen und kann durch unkontrollierte Bewegungen noch verschlimmert werden. Therapeutisch ist eine stärkende Behandlung mit Akupunktur und Arzneimitteln zu empfehlen, allerdings müssen die Patienten auf regelmäßige Bewegung – am besten eignet sich moderater Ausdauersport – und eine Steigerung der körperlichen Belastbarkeit achten, um Muskeln und Sehnen geschmeidig zu halten und einen

gleichmäßigen Fluss von Qi und Blut in den Meridianen zu gewährleisten. Hierfür eignen sich sowohl Qigong als auch Taijiquan-Übungen. So kann auch dauerhaft durch den gleichmäßigen Qi- und Blut (*Xue*)-Fluss in den Leitbahnen ein gesunder, starker Rücken wiederhergestellt und erhalten werden. Mit dessen Hilfe meistern wir den Alltag und die täglichen großen und kleinen Herausforderungen deutlich besser und können getreu dem legendären Ausspruch von Frank Roosevelt dem Kommenden gelassen entgegenblicken: „Bitte nicht um eine leichte Bürde – bitte um einen starken Rücken“.

Autorin:

Dr. Sandra Bürklin, Ärztin
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Haßlerstrasse 1b, 83059 Kolbermoor
E-Mail: info@praxis-buerklin.de

SMS – SOCIETAS MEDICINAE SINENSIS

Die Autorin ist Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V. (SMS), eine der ältesten deutschsprachigen Ärztegesellschaften für TCM. Die SMS bildet seit über 30 Jahren Ärzte in chinesischer Medizin aus und bietet daneben auch Kurse und Ausbildungen für Therapeuten, Interessierte und Patienten in den ergänzenden Bereichen Qigong und Taiji, Tuina (chinesische manuelle Therapie) sowie chinesische Ernährungstherapie: www.tcm.edu