

Dauerhafte Haltungsänderung ist der Schlüssel zur Schmerzfreiheit bei chronischem Schmerz

Prof / Dr Brian Rothbart

Millionen Menschen sind völlig unterschiedslos von chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat betroffen, und inzwischen hat dieses Problem epidemische Ausmasse angenommen. Menschen leiden rund um den ganzen Erdball und suchen nach Antworten, aber weder die konventionelle noch die alternative Medizin scheinen eine endgültige Lösung für ein schmerzfreies Dasein zu bieten. Eine gute Haltung zu erreichen und beizubehalten kann aber die Befreiung von chronischen Schmerzen bewirken.

Es gibt viele Studien, die diese Wahrheit bestätigt haben. Im Folgenden lesen Sie nur eine kleine Auswahl:

Im Jahr 2008 berichtete die American Pain Foundation, dass 80% der Menschen in Nordamerika und Europa zu irgendeinem Zeitpunkt in ihrem Leben von einer Berufsunfähigkeit aufgrund chronischer Schmerzen an den Füßen, Knien, Hüften, im Rücken oder im Genick betroffen sein werden. Tatsache ist, dass in den Vereinigten Staaten allein mehr Menschen von chronischen Schmerzen betroffen sind als von Diabetes, Herzkrankheiten und Krebs zusammengenommen.

Eine Statistik der U.S. National Pain Foundation zeigte, dass zwischen 1996 und 2006 die Rate aller Fälle mit chronischen Schmerzen bei den voll erwerbsfähigen Arbeitskräften der Vereinigten Staaten um 38 % gestiegen war.

Das Europaen Journal of Pain führte im Jahr 2006 eine grosse Querschnittsstatistik bei 46.000 Personen in 15 europäischen Ländern und in Israel durch. Es wurden ähnliche Fakten wie die in den Vereinigten Staaten gefunden. 19 % der Befragten hatten chronische Schmerzen (mit einer Schmerzintensität von 5 oder mehr auf einer Skale von 10 Punkten). 26 % der Befragten Schmerzpatienten berichteten über einen Einfluss auf ihre Berufstätigkeit, und 19 % von ihnen hatten dadurch ihren Arbeitsplatz verloren.

Eine Schlagzeile der Jerusalem Post handelt davon, dass einer von sechs Erwachsenen Israelis unter chronischen Schmerzen leidet. Fast ein Drittel dieser Schmerzpatienten sagt, dass es Tage gibt, an denen der Schmerz so stark ist, dass sie wünschten, sie wären tot.

Millionen Schmerzpatienten auf der ganzen Welt nehmen Medikamente. Sie geben Billionen aus, nur um mit ihren Schmerzen zurechtzukommen. Allein in Amerika werden jedes Jahr Billionen Dollars für frei erhältliche Schmerzmittel ausgegeben. Im Jahr 2005 wurden 20 Billionen Dollar für verschreibungspflichtige Medikamente gegen chronischen Rückenschmerz ausgegeben. In Grossbritannien werden jedes Jahr 3,8 Billionen Pfund ausgegeben, nur um chronische Schmerzen bei Teenagern zu behandeln.

Studien zeigen, dass der längerfristige Gebrauch von freiverkäuflichen Medikamenten wie Aspirin, Ibuprofen, Naproxen und Ketoprofen zu gastrointestinalen Störungen wie Ulzera, gastrointestinalen Blutungen oder Perforationen des Magens führen kann.

Was sagen uns diese Statistiken?

- Wir sind in der Mitte einer weltweiten Epidemie chronischer Schmerzen des Bewegungsapparates.

- Schmerzmittel erzeugen Billionen an Unkosten für die Schmerzpatienten und können nicht nur das Problem nicht beseitigen, sondern machen oft die Situation noch schlimmer.
- Die derzeitigen und konventionellen Behandlungen chronischer Schmerzen am Bewegungsapparat funktionieren nicht.
- Wir brauchen eine Lösung.

Das Problem bei vielen derzeitigen Behandlungen und Therapien gegen chronische Schmerzen des Bewegungsapparates ist, dass sie die Ursache des Schmerzes nicht erreichen. Es ist wie bei allen Dingen im Leben: wenn man die Ursache des Problems nicht anspricht, kann man keine tatsächliche und anhaltende Lösung finden.

Nun gibt es Schmerzen, deren Ursache bekannt ist, und daher gibt es auch Behandlungen, um die Schmerzen loszuwerden. Beispiele dafür sind Rückenschmerzen von einer schweren Fraktur eines Wirbels, für die eine Operation durchgeführt werden kann, um die Fraktur zu behandeln und Schmerzfreiheit zu erzielen. Oder Schmerzen von einer Blaseninfektion, die mit Antibiotika behandelt werden kann. Jedoch sind diese Schmerzen alle nicht chronisch, da sie für eine begrenzte Zeitspanne existieren (bis die Behandlung den Schmerz erfolgreich vertrieben hat).

Aber es gibt viele Fälle, wo die Ursache der Schmerzen nicht bekannt ist und den Schmerzpatienten gesagt wird, dass ihre einzige Aussicht sei, mit dem Schmerz irgendwie zu leben. Dieser Schmerz dauert an und wird daher chronisch genannt. Die derzeitigen Behandlungsweisen für chronische Schmerzen am Bewegungsapparat können die Symptome für eine Weile effektiv in den Griff bekommen. Da aber die Ursache für den Schmerz dadurch nicht angesprochen wird, kommt er zwangsläufig wieder.

Glücklicherweise ist eine bisher nicht bekannte Quelle für chronische Schmerzen am Bewegungsapparat jetzt entdeckt worden. Diese Entdeckung könnte Sie in Erstaunen versetzen. Der Schlüssel zur Beseitigung Ihrer chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat liegt in Ihren Füßen. In den Füßen, werden Sie sich wundern? Lassen Sie mich erklären.

Es gibt eine neurophysiologische mechanische Verbindung zwischen Ihrer Fußsohle und Ihrem Gehirn. Durch diese Verbindung werden Informationen an das Gehirn geleitet. Diese Informationen teilen dem Gehirn mit, wie die Position des Körpers in Relation zu seiner Umgebung ist. Dieser Verbindungsweg ist Teil eines Systems, das wir Propriozeption nennen.

Es gibt zwei unterschiedliche Füsstrukturen, die zum Zeitpunkt der Geburt vorhanden sind und den Fuss dazu zwingen, sich unnormal zu bewegen (zu verdrehen), wenn Sie gehen. Diese Verdrehung im Fuss sendet störende Informationen auf diesem Verbindungsweg zum Gehirn. Das Gehirn reagiert auf diese gestörte Information und bewirkt Veränderungen in der Körperhaltung, die am Ende zu einer schlechten Haltung führen. Eine schlechte Haltung kann sich auf unterschiedliche Art zeigen, aber meistens haben Menschen mit einer schlechten Haltung runde Schultern, oder die Position des Kopfes ist nicht in einer Linie mit der Wirbelsäule (eher vorgestreckt). Eine schlechte Haltung erhöht den Stress und die Belastung für die Gelenke und die Muskeln. Mit der Zeit führt dies zu Entzündung und zur Entstehung von Schmerzen.

Aus diesem Grund liegt der Schlüssel für eine Rückkehr zum Wohlfühl und zur Freiheit von chronischen Schmerzen darin, die gestörte Information, die der verdrehte Fuss aussendet, zu korrigieren. Dies wird dadurch erreicht, dass man Stimuli unter den Füßen

plaziert. Diese Stimuli senden eine Information an das Gehirn. Das Gehirn, das die Informationen von den Füßen verarbeitet, verbessert automatisch die Körperhaltung. Wenn sich die Körperhaltung verbessert, sind die Gelenke und die Muskeln nun in einer Position, in der Druck und Belastung bestmöglich reduziert sind. Das Ergebnis ist eine sofortige Erleichterung der Schmerzen.

Wir sehen, dass einige aktuelle Therapien versucht haben, eine schlechte Haltung zu verbessern, wie z.B. chiropraktische Behandlungen oder Physiotherapie. Weil diese Lösungen aber die Position des Körpers nur zeitweise justieren – wird der Körper zu einer Zeit danach wieder in sein altes schlechtes Haltungsmuster zurückfallen – und der Schmerz wird unvermeidlich immer wieder auftauchen.

So einfach wie es klingt, ist es tatsächlich: Sie erreichen eine Linderung Ihrer chronischen Schmerzen, indem Sie eine gute Haltung bekommen und sie beibehalten. Erinnern Sie sich, dass Ihre Grossmutter Ihnen gesagt hat, dass Sie gerade sitzen und stehen sollten? Sie war genau am richtigen Punkt!

Referenzen:

1. American Pain Foundation. "Pain Facts and Figures." 25 March 2008. <http://painfoundation.org/page.asp?...>
2. Survey (2006) sponsored by Ortho-McNeil Janssen Pharmaceuticals in partnership with the National Pain Foundation. 23 February 2008. <http://painandwork.com/pages/index.jsp>
3. Breivik H, Collett B, Ventafridda V et al 2006. "Survey of chronic pain in Europe: prevalence, impact on daily life and treatment." *European Journal of Pain*, 10:287-333.
4. Siegel J 2003. "One in six Israelis suffers chronic pain." *Jerusalem Post*, 11-18-2003
5. Faber WJ, Walker M. Chapter 16: Therapeutic Myths of Cortisone and Exercise. "Pain Pain Go Away" ISHI Press International, London UK, 1991, 3rd printing.
6. Johnson CK. "Boot camp fights chronic pain." *Seattle Times*, 17 March 2008
7. Trueman T. "Chronic Teenage Pain in the UK." *Medical News Today* 17 July 2008. <http://medicalnewstoday.com/article...>
8. Morbidity and Mortality. *Weekly Report* 1997, 46(28):643-647

Über den Autor:

Prof./Dr. Brian A. Rothbart ist einer der international anerkannten Topexperten für die Elimination chronischer Schmerzen im Rücken, im Nacken, an Hüften, Knien und Füßen. Er ist außerdem Autor des neuen Buches „Forever Free from Chronic Pain“.

Prof. Rothbart ist seit 40 Jahren ein Pionier in der Forschung und Arzt. Er entdeckte die bisher unbekannte Ursache chronischer Schmerzen am Bewegungsapparat und erfand eine innovative Therapie, die den Schmerz ohne Medikamente oder Operationen beseitigt. Er ist nicht nur seine eigenen chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat losgeworden, sondern half tausenden anderer Menschen zu derselben Freiheit und Lebensfreude.

Professor Rothbart unterrichtet, hält Vorträge und wurde von führenden medizinischen Zeitschriften ausführlich veröffentlicht. Er sprach im Radio, schrieb für Zeitungen und leitete eine Fernsehshow, in der er mit Menschen auf der ganzen Welt darüber sprach, wie sie ihre chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat auf Dauer loswerden.

Mehr Infos: <http://www.chiropraktik-bund.de/mitglied/POSTURE-INSOLES-MEMBERS.htm>