



Rückenschmerzen kommen in drei Bereichen der Wirbelsäule vor. Der Lendenwirbelbereich, der Brust- und der Nackenwirbelbereich.

Leider ist bisher kein eindeutiger Grund für die meisten Rückenbeschwerden gefunden worden. Bei vielen Menschen tritt eine ständige Spannung auf, die von den Beinen, über die Hüfte auf das Becken wirkt.

Diese zwingt das Becken zu einer Kippbewegung, bei der der Po herausgestreckt wird.

Dadurch bildet sich ein Hohlkreuz im Lendenwirbelbereich. Um den Kopf gerade halten zu können, sind weitere Bewegungen der Wirbelsäule nötig.

So muss die Brustwirbelsäule einen Buckel bilden und die Nackenwirbelsäule sich nach hinten durchbiegen.

Dies bedeutet eine verstärkte Belastung im hinteren Bereich der Lenden- und Nackenwirbel, die zu Schmerzen und später zu Bandscheibenvorfällen führen kann. Bei den Brustwirbeln werden dagegen die vorderen Wirbelkörper stärker belastet. Dies ist vorerst meist schmerzfrei.

Allerdings wird die Wirbelsäule durch die Rückenmuskeln in ihrer Stellung gehalten. Dadurch verspannen sich diese Muskeln und erzeugen ebenfalls Rückenschmerzen.

Deshalb sollte, für eine Genesung, zuerst der Grund für die Verspannung in den Beinen bekämpft werden.

Hierzu ist eine Analyse des Fußabdrucks hilfreich.

Nachdem man den Grund für die Fehlbelastung gefunden hat, können wir weitere Hilfen anbieten.