Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 29 (1993)

Heft: 6

Artikel: Rücksicht auf den Rücken : Rücksicht auf sich selbst

Autor: Keel, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-930331

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Peter Keel, NFP 26B, Psychiatrische Universitätsklinik, Basel

SERIE: DER RÜCKEN 3

Rücksicht auf den Rücken

Im Projekt «Multizenter-Studie Rückenrehabilitation» des Teilprogrammes B des Nationalen Forschungsprogramms Nr. 26 «Mensch, Gesundheit, Umwelt» werden teilweise neue Interventionsstrategien zu Rehabilitation von Rückenpatienten untersucht. An einer Reihe von Rehabilitationskliniken wird im Rahmen einer Multizenter-Studie ein ganzheitliches Behandlungsprogramm erprobt, welches auf eine Verbesserung der Krankheitsbewältigung durch Selbsthilfe abzielt. Die Selbsthilfemassnahmen umfassen neben einem sportmedizinisch ausgerichteten Trainingsprogramm intensive Information und Beratung im Sinne der Rückenschule sowie psychologisch geführte Gruppengespräche. Ziel dieser Gespräche ist es vor allem, den Patienten die Grundphilosophie der Behandlung zu vermitteln und sie über psychophysische Zusammenhänge aufzuklären.

Aus einer Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen sind die in der Tabelle dargestellten Persönlichkeitszüge von psychosomatischen Patienten (hier am Beispiel des Rheumapatienten) dargestellt. Ähnliche Eigenschaften werden für Rückenschmerzpatienten, Hypertoniker und auch Krebspatienten beschrieben, d.h. es handelt sich um relativ unspezifische Merkmale. Wenn wir die Liste genauer betrachten, so stellen wir fest, dass es sich zum Teil um «typisch schweizerische» Eigenschaften handelt oder, allgemeiner gesagt, mindestens in westlichen Industrieländern als sehr erwünscht geltende Persönlichkeitszüge. Auf jeden Fall sind diese Eigenschaften in der Gesellschaft sehr weit verbreitet, was vielleicht teilweise erklärt, warum Rückenschmerzen ein so häufiges Leiden sind. Aufgrund von Bevölkerungsstudien können wir annehmen, dass bis 80 Prozent aller Fünfzigjährigen einmal in ihrem Leben an ernsthaften Rückenschmerzen gelitten haben. Zu einem ernsten, behindernden Gesundheitsproblem werden diese Beschwerden allerdings nur bei etwa 10 Prozent der Betroffenen. Dieser schwierigen Patientengruppe gilt das Interesse unseres Forschungsprogrammes und der Multizenter.

Die Rolle der Persönlichkeitsmerkmale

Ein Teil der in der Tabelle aufgeführten Persönlichkeitseigenschaften konnte auch mit dem «Rosenzweig Picture Frustration Test» nachgewiesen werden. Bei diesem projektiven Test müssen die Patienten bei einer Reihe von bildlich dargestellten Frustrationssituationen angeben, wie sie in der betreffenden Situation reagieren würden. Auf diese Weise lässt sich das Konfliktverhalten und Durchsetzungsvermögen der Patienten abschätzen. Patienten mit chronischen Schmerzsyndromen neigen dazu, sich im Vergleich zu Gesunden vermindert aggressiv durchzusetzen und übermässig viel zur Lösung des Problems selbst beizutragen. Diese beiden Merkmale, Überengagement und Aggressionshemmung, stellen wir auch in den Gruppengesprächen fest. Bei den Testuntersuchungen zeigt sich auch, dass die Patienten sehr bemüht sind, es den anderen recht zu machen, erreichen sie doch überdurchschnittlich hohe Werte in einer Skala für soziale Erwünschtheit (Teilstudie, definitive Ergebnisse noch ausstehend).

Schmerz als Botschaft

Wie erwähnt, spielen diese Persönlichkeitsmerkmale auch bei vielen anderen Krankheiten eine Rolle. Während ein Patient andere funktionelle Störungen (z.B. Brustschmerz, Verdauungsbeschwerden, Migräne, Bluthochdruck) über lange Zeit gar nicht wahrnehmen oder stoisch ertragen und teilweise verdrängen kann, führen Rückenschmerzen in hartnäckigen Fällen bald zu schwerwiegenden Behinderungen, da mit der Zeit vitale Bewegungsabläufe wie Gehen, Stehen, Sitzen und unter Umständen auch Liegen beeinträchtigt, wenn nicht verunmöglicht werden. Dies hängt damit zusammen, dass der Rücken das zentrale Stütz- und Bewegungsorgan darstellt. Die «Botschaft des Rückens» (Rückenschmerzen) wird daher mit der Zeit unüberhörbar und zwingt den Betroffenen zu mehr Rücksicht auf seinen Rücken. Aufgrund der zentralen Funktion und Bedeutung des Rückens heisst Rücksicht auf den Rücken eigentlich immer auch mehr Rücksicht auf sich selbst. Insofern ist Rückenschule auch Lebensschule. Der Zürcher Erziehungsdirektor Gilgen hat an einem Referat im Rahmen des letzten schweizerischen Rheumakongresses die Ziele der Rückenschule in einer humoristischen Rede wie folgt dargestellt: «Seinen Rücken kennen und lieben lernen». Diese treffende Umschreibung klingt sehr einfach, ist es jedoch in keiner Weise. Aus der täglichen Arbeit mit Patienten wissen wir, wie schlecht viele ihren Rücken und ihren Umgang mit diesem wahrnehmen. Trotz Schmerzen wird er oft weiter durch ungünstige Arbeitsstellungen, schlechte Körperhaltung und einseitige Belastungen überfordert, und es wird ihm zu wenig Bewegung und Erholung gegönnt. Die gleichen Patienten haben meist auch Mühe, unliebsame Gefühle bei sich wahrzunehmen. Vor allem Wut, Ärger, aber auch Trauer, Angst und Spannung können solche Patienten bei sich selbst schlecht erkennen. Erst im Rahmen einer Psychotherapie gelingt es vielfach, Patienten mit psychosomatischen Beschwerden mit ihrem verdrängten Innenleben in Kontakt zu bringen und ihnen zu helfen, die verdeckten Botschaften zu verstehen und zu befolgen.

Da gibt es den Tagtraum eines jungen Mannes mit funktionellen Brustschmerzen, der sonst keine Probleme in seinem Leben sehen konnte. Er sah eine völlig verschlossene Hütte ohne Türen und Fenster, lediglich mit einem Kamin, aus welchem Rauch trat. Er will damit vielleicht darstellen, dass in seinem Innern etwas brennt, das er noch nicht sehen kann, was sich im Laufe der Therapie auch bestätigte. Er war durch eine Vielzahl von beruflichen und privaten Pflichten dauernd so gehetzt, dass er sich selbst und seine junge Familie vernachlässigen musste. Langsam lernte er, gegenüber anderen «nein» zu sagen und sich, seiner Frau und Tochter mehr Zeit zu gönnen.

Rücksicht auf sich selbst

SERIE: DER RÜCKEN 3

Rücksicht heisst nicht Schonung

Rücksicht auf den Rücken darf aber nicht einfach mit Schonung gleichgesetzt werden. Zwar ist bekannt, dass körperliche Schwerarbeit und Arbeit in konstanten Körperhaltungen (andauerndes Sitzen oder Stehen, vor allem in vorgebeugter Haltung) sowie das Sitzen auf vibrierenden Arbeitsmaschinen wichtige Risikofaktoren für persistierende Rückenbeschwerden sind. In jüngerer Zeit wurde immer deutlicher, dass die Bewegungsarmut wegen des sich entwickelnden Konditionsmangels ebenso belastend ist wie extreme Schwerarbeit.

Untrennbar damit verknüpft sind aber auch die übrigen Arbeitsbedingungen und die Arbeitszufriedenheit: Zeitdruck, mangelnde Autonomie, monotone, unqualifizierte Arbeit, fehlende Befriedigung und Anerkennung sowie allgemeine Unzufriedenheit mit der Arbeit sind möglicherweise wichtiger als die physischen Aspekte. Diese ungünstigen Einflüsse sind einerseits durch die Qualifikation des Arbeitnehmers mitbestimmt, setzen anderseits Eigeninitiative und Durchsetzungsvermögen voraus, um Verbesserungen zu erzielen.

Bezug Lebensstil – Arbeitsstil

Somit wird die Rückenschule wirklich zur Lebensschule: Die Patienten müssen einerseits lernen, mit ihrem Rücken rücksichtsvoller umzugehen, indem sie ihn vor übermässiger einseitiger Belastung schützen und ihm den nötigen Ausgleich durch Bewegung oder Entspannung gönnen, anderseits müssen sie auch ihren Lebens- und Arbeitsstil verändern. Durch mehr Eigeninitiative und bessere Durchsetzungsfähigkeit müssen sie lernen, sich vor übermässiger Belastung zu schützen und unangenehme Gefühle wie Wut, Ärger, Unzufriedenheit oder Bedrückung nicht mehr in sich hineinzufressen, sondern zielgerichtet auszudrücken. Um zu erkennen, wie ihre eigenen hohen Ziele bezüglich Qualität und Quantität ihrer Leistungen ihren Arbeitsstil prägen, müssen sie zur Selbstreflexion angeleitet werden. Nur so können sie beginnen, diese Ziele zu hinterfragen, was in Gruppengesprächen mit gleichermassen Betroffenen besonders leicht gelingt. Solches Umlernen ist am ehesten möglich, wenn entsprechende Gespräche, in die somatische Behandlung eingebettet, stattfinden und der Bezug zwischen Lebens- und Arbeitsstil auf der einen und Rückenschmerz auf der anderen Seite hergestellt wird.

Gute Aufklärung und Konfrontation mit dem problematischen Verhalten können dazu beitragen, die Eigenverantwortung der Patienten zu fördern. Dazu gehört aber auch, dass man ihnen Raum lässt, selbst herauszufinden, was gut für sie ist, und dabei entsprechende Fehler zu machen. Voreilige Verbote von bestimmten Bewegungen oder Sportarten und Anleitungen zur Schonung können bevormundend sein und dem Patienten die Eigenverantwortung nehmen. Dadurch lernt ein Patient nicht, für die Signale seines Körpers hellhöriger zu werden und Belastungen so zu dosieren, dass sie für ihn tragbar sind. In gleicher Weise gilt es, die Patienten anzuleiten, mit ihren psychischen Belastungen dosierter umzugehen und sich vor Überlastung zu schützen. Dazu müssen sie unter Umständen lernen, Ansprüche anderer abzulehnen, um sich so vor Überlastung zu schützen. Auch die eigenen Ansprüche an sich bezüglich Perfektion, Arbeitsgeschwindigkeit und Selbständigkeit müssen sie in Frage stellen. Oft gipfeln diese Veränderungen in der Erkenntnis, dass sie «nicht immer allen alles recht machen müssen».

Die Rücksicht auf den Rücken kann auch zu mehr Rücksicht auf sich selbst verhelfen, wenn Patienten entdecken, dass regelmässiger Sport ihrem Rücken gut tut. Dies, weil sie lernen müssen, sich die entsprechende Zeit dafür zu nehmen und unter Umständen andere Verpflichtungen fallenlassen müssen. Wenn sie zusätzlich lernen, sich nach dem Sport Erholung und Entspannung zu gönnen, sei es bei einem gemütlichen Hock, in der Sauna oder einfach bei einer Ruhepause, tragen sie viel zu Erholung und Ausgleich bei. Diese Veränderungen führen dazu, dass Patienten selbstbewusster werden und zunehmend lernen, ihre eigenen Bedürfnisse ebenso wichtig zu nehmen wie jene anderer. Der Rückenschmerz kann ein hilfreicher Wegweiser werden, der zu einem neuen Umgang mit sich selbst anleitet. Damit bekommt der Schmerz einen neuen Sinn, wird zu etwas Vertrautem und Hilfreichem und verliert an Bedrohlichkeit. Auch lässt sich auf diese Weise psychologisches Gedankengut ohne den bitteren Beigeschmack von «Psychiatrisierung» in die Arbeit mit Rückenpatienten einbauen. Die künstlichen Grenzen zwischen Soma und Psyche werden verwischt, und es gelingt, dem Rückenpatienten als Ganzem zu begegnen.

Persönlichkeitszüge von Patienten mit rheumatischen (und anderen psychosomatischen) Erkrankungen

Gefühlswelt: rigid, kühl, moralistisch, gehemmt im Gefühlsausdruck, verdeckt, unsicher

Beziehungsmuster: freundlich, hilfsbereit, überangepasst, selbständig, sexuell gehemmt, konfliktvermeidend, verdeckte Angst vor Abhängigkeit und Ablehnung

Leistungsverhalten: aufopfernd, gewissenhaft, perfektionistisch, hart arbeitend, körperlicher Bewegungsdrang

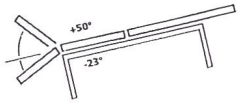
- zwangshaft eingeschränkte Lebensweise
- Schwierigkeit, Kritik anzunehmen und zu äussern
- Verleugnung oder Vermeidung von Konfliktsituationen
- Idealisierung von Beziehungen oder masochistische Anpassung in schlechter Beziehung
- forcierte Selbständigkeit oder völlige Hilflosigkeit und Abhängigkeit
- Hyperaktivität, Überforderung oder völlige Inaktivität

keller
Simon Keller AG

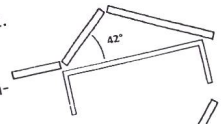
NEU – Variomot 5

Die Therapieliege für Profis

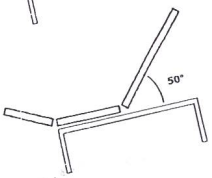
- robust
- innovativ
- überzeugend



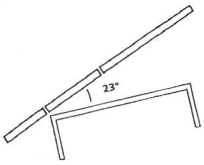
- Positiv und negativ verstellbarer Kopfteil mit absenkbaren Armstützen und bequemem Nasenschlitz.



- Die beiden Körper-Polsterteile sind gegeneinander verstellbar in Dachstellung.



- Das lange Beinteil kann nach oben verstellt werden.



- Die Liege kann bis zu 23°-Schrägstellung für Extensionen eingestellt werden. Am Fussende ist ein Extensionsgalgen einsteckbar, ausgerüstet mit Haken und einer Rolle für Glissonschlinge und Gewichtsstock.
- Rädergestell auf Wunsch.

- **Leichte Verstellbarkeit in Dachstellung und zurück mit liegendem Patienten durch kräftige Gasdruck-Feder.**
- **Elektromotorische Höhenverstellung von 56 bis 87 cm Höhe mittels robustem Hubspindel-Motor.**

Unser Lieferprogramm

Kofferliegen, Massageliegen, Gymnastikliegen, Therapieliegen, Vojta/Bobath-Liegen, Decken-Schlingen-Geräte, Rollen, Keile, Kissen, Überzüge, Papierauflagen, Massagegeräte, Elektrotherapiegeräte, UV/IR-Bestrahlungsgeräte, Fitness-, Gymnastik- und Rehabilitationsgeräte, Saunas, Solarien, Hypermiefango, Wärme- und Kältepackungen, Massage- und Einreibemittel, Heilbäder, Ölbäder, Bade-Extrakte, Sauna-Konzentrate, Reinigungs- und Desinfektionsmittel, Kabinenwäsche, Berufskleider und NEU: individuelle und praxisgerechte Einrichtungen für Empfang, Warteraum, Behandlungs- und Besprechungszimmer.

- ❒ Ich besichtige Ihren Show-Room am .....
- ❒ Ich bitte um Beratung durch Aussendienst-Mitarbeiter.
- ❒ Ich bitte um Zustellung des Gesamtkataloges.

Meine Adresse und Telefonnummer:

keller
Simon Keller AG
CH-3400 Burgdorf/Schweiz
Lyssachstrasse 83 (beim Bahnhof)
Telefon 034-22 74 74/75
Fax 034-23 19 93