

# Das Kreuz mit dem Kreuz

Vortrag von Mostafa Beizai über Rückenschmerzen

**ALSFELD** (red). Vor einigen Millionen Jahren fing es an, zeitlich lässt sich das nur sehr grob eingrenzen. Hingegen relativ sicher zu sagen ist: Rückenschmerzen dürften den Menschen schon lange begleiten. „Denn seit sich der Mensch aufrecht bewegt, ist die Wirbelsäule eine Schwachstelle, die sich bei den meisten Menschen immer wieder bemerkbar macht“, sagt Dr. Mostafa Beizai, Sektionsleiter und Facharzt für Wirbelsäulenchirurgie am Kreiskrankenhaus (KKH) des Vogelsbergkreises in Alsfeld, im Rahmen des ersten Vortragsabends des Jahres. Gemeinsam mit Friedhelm Kalbhenn, Vorsitzender des Vereins „Freunde und Förderer des KKH“, begrüßt er knapp 30 Gäste in der Cafeteria des KKH.

Zu Beginn seines Vortrags ging es um den anatomischen Aufbau des stützenden Gelenkapparats, den die Wirbelsäule bildet. Denn harmonisieren die vielen Bänder, Knochen, Knorpel und Bindegewebe, ist eine gut funktionierende Wirbelsäule das Resultat. Wird dieses Zusammenspiel gestört, wird es problematisch. Schon bei einem Hexenschuss werden kleinste Dinge zur Herausforderung. Die gute Nachricht: Akute Rückenschmerzen haben einen guten Heilungsverlauf. In 90 Prozent der Fälle seien eine milde Schmerztherapie und moderate Bewegung ausreichend. Die Therapie langwieriger Rückenschmerzen sei vielschichtig – genauso wie die Ursachen. Denn neben Blockaden oder Verschleiß an Gelenken, Muskelverspannungen etwa aufgrund von Stress, langem Sitzen oder fehlender



**Dr. Mostafa Beizai zeigt Hintergründe und Behandlungsmethoden bei Rückenschmerzen auf.**

Foto: KKA

Bewegung, kämen auch Frakturen, Arthrose, Tumore oder Osteoporose als mögliche Ursachen infrage. Nicht immer müsse dann operiert werden. Meist zeigt eine Behandlung mit Medikamenten und Physiotherapie gute Erfolge“, sagt Beizai.

Auch schon vorher könne man etwas für seinen Rücken tun. „Prophylaktische Maßnahmen haben einen positiven Effekt“, machte Beizai deutlich. Bewegung im Alltag, dynamisches Sitzen mit regelmäßigen Steh- oder Gehpausen, richtiges Heben mit geradem Rücken aus den Knien heraus, Sport oder Kräftigungsübungen können helfen, vorzubeugen. „Das ist meist besser und günstiger, als auf Werbeversprechen teurer Hilfsmittel, deren Wirkung nicht belegt ist, hereinzufallen“, betont der Mediziner.