

LWS-Syndrom

Das so genannte LWS-Syndrom (Lendenwirbelsäulen-Syndrom) ist die medizinische Bezeichnung für ein von der Lendenwirbelsäule ausgehendes, in die Beine ausstrahlendes Beschwerdebild. Trotz ergonomischer Verbesserungen am Arbeitsplatz und im Alltag gehören Rückenschmerzen nach wie vor zu den häufigsten Volkskrankheiten. Die Ursachen für Rückenschmerzen sind vielfältig und nach wie vor noch nicht ausreichend geklärt.

Rückenschmerzen können z. B. durch eine bewegungsarme Sitzhaltung vor dem Bildschirm auf einem falsch eingestellten Stuhl hervorgerufen werden.

Ausgesprochen unergonomische Arbeitshaltungen (an der Tastatur; Telefon zw. Kopf und Schulter etc.) führen unweigerlich zu Haltungstörungen. Die Ursache dafür liegt in der Schwierigkeit, längere Zeit in aufrechter, den Rücken entlastender Haltung zu sitzen und dabei die Muskulatur ökonomisch einzusetzen. Der Mensch sitzt auf den runden Sitzbeinhöckern des Beckens, die sich im Sitzen tendenziell eher nach hinten drehen. Das Becken bewegt sich dabei rückwärts und zieht die Lendenwirbelsäule mit sich.

Die Wirbelsäule kann ihre natürliche S-förmige Schwingung nicht beibehalten und biegt sich zum Rundrücken. Zunächst empfinden wir diese Körperhaltung (in sich zusammensinken) als bequem, weil die Muskulatur wenig Arbeit verrichten muss. Gelenke, Bänder, Kapseln und Bandscheiben müssen dabei Schwerstarbeit leisten und wirken als passiver Halteapparat. Da die Wirbelkörper nicht in ihrer natürlichen Lage entsprechend der S-förmigen Schwingung der Wirbelsäule übereinander stehen, entsteht eine keilförmige Belastungssituation. Vor allem im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule wird dadurch den Bandscheiben schwerer Schaden zugefügt.

Wurzelreizsyndrom

Eine defekte Bandscheibe oder ein Bandscheibenvorfall (Prolaps) verengt den Raum der äußerst schmerzempfindlichen Nervenwurzel. Durch die Druckbelastung kann es zu heftigen Schmerzen kommen, die sich bei Bewegungen verstärken. Dieser Schmerz führt automatisch zu einer starken Muskelverspannung.



Die verschiedenen Farben sollen nur das Anlegen der Tapes verdeutlichen.