

Medizin

„Rückenschmerz ist fast immer gutartig“

Der Physiotherapeut **Michael Richter**, 41, vom Rückenzentrum Am Michel in Hamburg



SOPHIA HAUKE

glaubt, dass viele Patienten unnötig leiden müssen. Das Programm „Schmerzen verstehen“ könnte ihnen helfen.

SPIEGEL: Sie sagen, viele Patienten hätten eine falsche Vorstellung, warum der Rücken wehtut. Was meinen Sie damit?

Richter: Unbedachte Aussagen von Ärzten, Osteopathen, Physiotherapeuten werden als Drama und Katastrophe verstanden. Ein Beispiel: Wenn der Behandler sagt, die Lendenwirbelsäule sei nicht stabil genug, dann meint er eigentlich nur, die Muskulatur arbeite nicht harmonisch – doch der Patient hört, die Region könnte bald aus-

einanderbrechen oder sei verrutscht. Tatsächlich ist es aber eine normale Erscheinung des Alterns. Auch Begriffe wie „degeneriert“ oder „verschlissen“ werden so verstanden, dass der Rücken kaputt ist. Daraufhin schützt und schont der Patient seine Lendenwirbelsäule – und macht den Schmerz hierdurch noch schlimmer.

SPIEGEL: Wer zu verschiedenen Behandlern geht, der bekommt oft sehr unterschiedliche Erklärungen für seinen Schmerz serviert. Warum ist das so?

Richter: Die Erklärungsmodelle der verschiedenen Heilberufe können sehr unterschiedlich sein, erst recht, wenn die Beschwerden bei einem Patienten nicht weggehen. Deswegen bekommt er unzählige Befunde und Diagnosen zu hören. Der Patient versteht das leider so: Was ich habe, ist so komplex, dass keiner die Ursache finden kann. Wir sehen Patienten, die kommen mit Aktenordnern voller Diagnosen und Berichte. Sie

werden vom System regelrecht krank gehalten.

SPIEGEL: Was empfehlen Sie? **Richter:** Zu Beginn sollte der Behandler den Patienten systematisch informieren:

Schmerz ist ein Frühwarnsystem, das bereits aktiviert wird, wenn potenzieller Schaden droht oder erwartet wird, auch wenn gar keine Struktur beschädigt ist. Schmerz ist also nicht identisch mit einem Gewebeschaden – und deshalb kann man trotz Rückenschmerz aktiv sein. Mit dieser Botschaft bekommen wir viele chronische Patienten wieder zurück in die Aktivität.

SPIEGEL: Hilft Ihr Ansatz auch Menschen mit nur gelegentlichen Beschwerden?

Richter: Rückenschmerz ist nahezu immer gutartig und geht von allein weg – wenn das mehr Menschen wüssten, dann gäbe es für viele Hausärzte, Orthopäden und Physiotherapeuten gar nicht mehr die Möglichkeit, das Krankheitsbild Rückenschmerz so aufzubauschen. ble

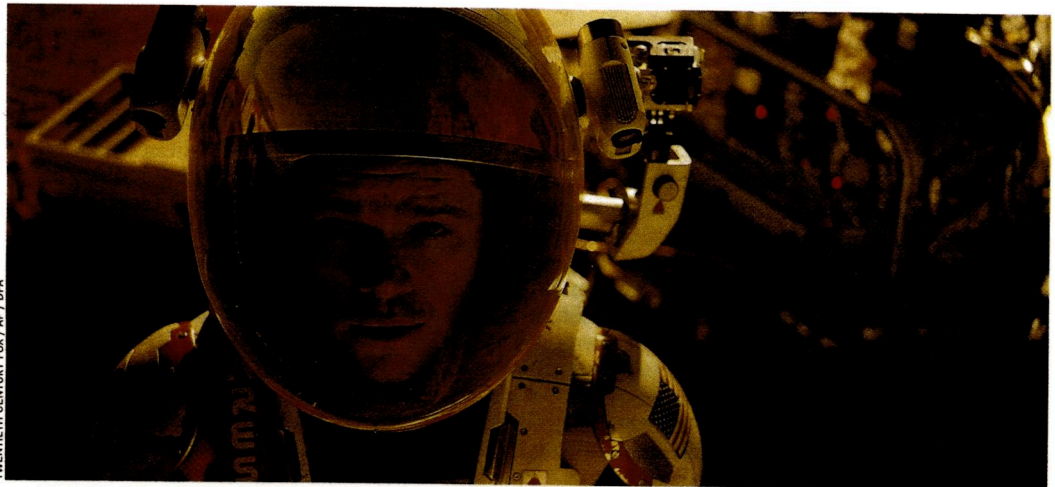
Raumfahrt

Sich selbst genug

Vor einer Reise zum Mars gäbe es zwei grundlegende Fragen zu lösen: Was sollen die Raumfahrer essen? Und wohin mit ihren Exkrementen? Forscher der Penn State University sind jetzt der

Lösung gleich beider Probleme auf der Spur – ähnlich wie Matt Damon im Film „Der Marsianer“, der mit seinem Kot Kartoffeln düngte. Die Forscher haben einen 183 Zentimeter langen und 10 Zentimeter dicken Zylinder gebaut, in dem Bakterien Fäkalien und Urin zersetzen.

Das dabei entstehende Gas Methan nutzen wiederum andere Bakterien als Energiequelle und vermehren sich. Diese Lebewesen bestanden zu 52 Prozent aus Protein und 36 Prozent aus Fett – und könnten damit Nahrung sein. Bloß: Kann man Ekel abtrainieren? ble



TWENTIETH CENTURY FOX / AP / DPA

Schauspieler Damon als Überlebenskünstler im Film „Der Marsianer“