



Funktionelle Rückenschmerzen

Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen können sehr unterschiedliche Ursachen haben. Bei den allermeisten Problemen handelt es sich um eigentlich harmlose, sogenannte „funktionelle Rückenschmerzen“. Dies bedeutet, dass die Schmerzen aus einer Überlastung der Muskulatur resultieren und nicht durch eine Krankheit im Bereich der Knochen (Wirbel), der Bandscheiben oder durch an die Wirbelsäule angrenzende Organe (z.Bsp. Nieren, grosse Blutgefässe) verursacht werden.

Was spürt man bei Muskelschmerzen?

- Typischerweise treten sie während oder nach einer körperlichen Belastung, sowie langem Sitzen und Stehen auf
- Der Schmerzcharakter ist eher dumpf, grossflächig
- Selten kommen sehr starke, plötzlich auftretende Schmerzen vor (z.Bsp „Hexenschuss“, „Lumbago“ in der Lendenwirbelsäule, Nackenschmerzen)
- Häufig ist die Region neben der Wirbelsäule, oft im Kreuzbereich (Lendenwirbelsäule) betroffen
- Ausstrahlungen in die Beine, Ruhe-/ Nachtschmerzen und Fieber fehlen

Wie kann es zu einer muskulären Überlastung kommen?

- Muskelüberlastungen kommen sehr häufig während den Wachstumsschüben der Wirbelsäule vor, typischerweise zwischen dem 10. und 15. Lebensjahr
- Der Rumpf wächst in dieser Zeit mehrere Zentimeter pro Jahr, sodass die langsamer wachsende Muskulatur zu schwach wird (relative Muskelinsuffizienz)
- Hohe Sportaktivität oder ein ungenügender Trainingszustand der Rücken- und Bauchmuskulatur tragen meist zur Entstehung bei

Was kann man dagegen tun?

- Belastungsreduktion, -anpassung
- Wärmeanwendungen (z.Bsp. heisse Vollbäder mit durchblutungsfördernden Zusätzen, Fangopackungen)
- Massagen
- Langsame Dehnübungen
- Faszientraining (Black Roll)
- Medikamente: diese verordnen wir nur bei sehr starken Schmerzen (Entzündungshemmer), in der Regel nur über einige Tage
- Apps z.Bsp «Rumpfizirkel» (oder allenfalls über Krankenkassen Empfehlungen)



Wie lassen sich solche Muskelschmerzen vermeiden?

- Am besten durch lebenslanges, regelmässiges rumpfstabilisierendes Training. Besser jeden Tag 10-15min (Rückenhygiene) als nur unregelmässig und intensiv
- Regelmässiges Dehnen, Faszientraining
- Yoga, Pilates

Wann muss ich wieder zum Arzt?

- Bei Auftreten von Nachtschmerzen (Aufwachen wegen Schmerzen), Ausstrahlungen in die Beine, Fieber
- Keine Besserung trotz Therapie über 4-6 Wochen

Welche Übungen kann ich einfach in meinen Alltag einbauen ?



Ganzkörper-Stretching zur Lockerung und Verbesserung der globalen Beweglichkeit



Training mit der Faszienrolle für mehr Beweglichkeit und / oder gegen Verspannungen.



„Core Stability“ Übungen zur Rumpfstabilität für eine stabile Körperachse



Rumpfzirkel aus einer individuellen angepassten Ausgangsstellung – Schwierigkeitslevel kann individuell gesteigert werden, z. B. von der Ausgangsstellung her (z.B. beide Beine gestreckt) oder von der Zeitdauer her (z.B. von 20 auf 30 Sekunden) oder wie hier auf der Abbildung mit zusätzlicher Rumpfrotation verbunden.



Sensomotorisches Training zur Verbesserung von Bewegungsabläufen. Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination.