

Wirbelgleiten – die segmentale Instabilität der Wirbelsäule

Eine mir häufig gestellte Frage betrifft das Wirbelgleiten, die so genannte Spondylolisthese. Von einem „echten“ Wirbelgleiten spricht man dann, wenn sich im Bereich der Wirbelbögen ein Spalt – eine Verschlussstörung (lateinisch Spondylose) – findet. Diese kann einseitig oder beidseitig, angeboren oder erworben sein und ist in der Szene der Akrobatinnen, Tänzer und Yoginis gar nicht so selten. Die erworbene Spondylolisthese oder Spondylolisthesis entsteht meist durch rezidivierenden Stress (englisch „repetitive strain injury“ oder RSI) auf die untere oder obere Wirbelsäule und ist verursacht durch unter Belastung (also im Stehen oder Sitzen) ausgeführte endgradige Bewegungen. Diese führen immer wieder zu einer Überbelastung der verschiedenen Gewebe der Wirbelsäule. Bei einigen Menschen betrifft die Überbelastung die Bandscheiben und man spricht von Osteochondrose, bei anderen Menschen betrifft es die Wirbelgelenke und dann nennt man dies Spondylarthrose oder Facettengelenkarthrose. Angemerkt sei noch, dass es durch degenerative Prozesse an den Bandscheiben, Knochenstrukturen und Gelenken der Wirbelsäule auch zu einer Pseudospondylolisthesis kommen kann. In diesem Fall besteht zu Beginn zunächst keine Wirbelbogenstörung, diese kann aber später entstehen und zum Fortschreiten der Instabilität führen.

Wenn die immer wieder ans Ende der Bewegungsmöglichkeiten durchgeführte Rück-Vor-Seit-oder Rotationsbewegung sowie deren Kombinationen zu Stress auf die Wirbelbögen führt, dann entsteht oft über die Jahre ein Wirbelgleiten. Dies ist eine Form der Instabilität. Fast immer kommt es zum Gleiten eines Wirbelkörper nach vorne. Selten gleitet der Wirbelkörper nach hinten und wird dann Retrolisthesis genannt. Häufig merken die Betroffenen erst nach einer Bewegungspause, die aus den verschiedensten Gründen eingelegt wurde und zum Abbau der Muskulatur führte, dass sie ein Problem haben. Natürlich kommt es nie nur zur Schädigung eines Gewebes (Knochen, Bandscheiben, Gelenkstrukturen, Faszien im weitesten Sinne), sondern immer sind alle Gewebe in Mitleidenschaft gezogen. Der Körper reagiert mit unspezifischen Rückenschmerzen und im Laufe der Diagnostik zeigen die angefertigten Bilder das Ausmaß der Schädigung. Die Betroffenen sind dann meist sehr betroffen und haben das Gefühl „aus heiterem Himmel“ Schmerzen entwickelt zu haben. Da es sich häufig um sehr bewegliche Menschen handelt, ist das eigene Körpergefühl noch mit der körperlichen Flexibilität identifiziert. „Dehnung“ wird als angenehm empfunden und erst spät als solche wahrgenommen, somit führt das „Weiter so“ oft zu chronischen Beschwerden.

Für die meisten unter Schmerzen an der Lenden- oder Halswirbelsäule leidenden Menschen ist es sehr schwer, etwas Abstand zu nehmen und eine Analyse des Istzustandes durchzuführen. Genau dies ist aber nötig und zwar so früh wie möglich, um eine Chronifizierung zu verhindern. Fast alle Instabilitäten an der Wirbelsäule sind auf eine hohe Beweglichkeit bzw. die Durchführung von Bewegungen an ihre jeweilige Grenze und unter Belastung, d.h. Einwirkung der Schwerkraft, hervorgerufen. Meist ist natürlich auch der soziale Kontext, die emotionale und psychische Belastungssituation oder eine Krankheit mitverursachend, aber ein großer Teil der Rückenbeschwerden lässt sich auf eine Instabilität der Wirbelsäule zurückführen, deren Ursache wiederum ganz unterschiedliche Gründe haben kann. Im Falle des Wirbelgleitens ist die Ursache relativ klar und wird dennoch von den Betroffenen und vielen Behandelnden nicht erkannt.

Und damit kommen wir dann in diesem kurzen Ausflug zur Therapie. Die Behandlung des Wirbelgleitens – ganz unabhängig vom Ausmaß desselben – ist aus yogischer oder ayurvedischer Sicht relativ unspektakulär. Alle Instabilitäten der Wirbelsäule werden zunächst dem Vata Dosha zugeordnet. Als Behandelnde haben wir die Möglichkeit unseren Klientinnen Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten um die betroffene Körperregion zu stabilisieren, zu erden und aufzurichten.

Wie immer bei der Durchführung unseres funktionellen Behandlungsansatzes beginnen wir mit dem Anfang. Wir schulen die **Achtsamkeit** und bringen unseren Schülern, Klienten oder Patientinnen bei, auf die Signale des Körpers zu hören. Wann tut es weh? Was habe ich übertrieben? Wie ist der Schmerz? Was tut gut? Mit Wärme im umfassenden Sinne (Essen, Trinken, Kleidung, Wohlwollen und Rücksichtnahme) wenden wir uns dem Bereich der sich oftmals als unser gefühltes Zentrum am unteren Ende der Lendenwirbelsäule befindet zu. Dann versuchen wir den Betroffenen zur **Entspannung** zu verhelfen. Angst und Anspannung sind nicht heilsam und Entspannung lindert auf allen Ebenen das jeweilige Leid. Wir beginnen unser Übungsprogramm in schmerzfreien Ausgangsstellungen und Haltungen bzw. Bewegungen, nutzen die Unterstützung die nötig und möglich ist (Matte, Kissen, Arme, Beine usw.) und erlauben durch eine positive, angstfreie Grundhaltung (Zuversicht) ein hineinentspannen in das was jetzt ist und ansteht. Der nächste Schritt in dieser kurzen Übersicht beinhaltet die Aufklärung oder Information darüber, dass es sich um ein behandelbares Problem handelt. Sofern die Ursache erkannt wurde erklären wir unseren Klientinnen das Konzept der Neutralstellung der Wirbelsäule, also jenem individuell verschiedenen Bereich der Aufrichtung der gesamten Wirbelsäule vom Becken bis zum Hinterhaupt, in dem alle Strukturen am belastbarsten sind. Die Durchführung der Neutralstellung in den verschiedenen Haltungen und Bewegungen führen zu einem sinnvollen, heilsamen **Alignement**. Erst dann kann das Gefühl die Zusammenhänge verstanden zu haben und das Prinzip der **Selbstwirksamkeit** entstehen und wachsen. Der nächste Schritt ist die Wiederherstellung der strukturellen **Stabilität** des betroffenen Bereichs der Wirbelsäule. Dazu nutzen wir Asana (Körperübungen), Pranayama und alle anderen Maßnahmen der Stabilisation, die uns im Yoga zur Verfügung stehen. Mantra jappa und Fokus (Desha), Willensstärke und das Treffen guter Entscheidungen bei Alltagsbewegungen und Handlungen sind Voraussetzung für die Wiederherstellung der strukturellen Stabilität. Dies nennen wir im funktionellen Behandlungsansatz **Entgiftung** und bedeutet, dass wir schädigende Einflüsse auf die Wirbelsäule minimieren oder vermeiden möchten. Ausdauertraining der Rumpfmuskulatur, also der Bauch- und Rückenmuskeln, des Quadratus lumborum sowie der pelvitrochantären Muskulatur und von Zwerchfell und Beckenboden sind von essentieller Bedeutung für den Erfolg der Therapie. Auch ein echtes Wirbelgleiten kann durch die wiedergewonnene Stabilität und unter Vermeidung der schädigenden Bewegungen auf der Matte, im **Alltag** oder Sport wieder stabilisiert werden. Der Prozess ist mit einer Reduktion der Beweglichkeit und auch der Ausbildung von Knochenbrücken – nicht nur Muskel- und Bindegewebestabilität – verbunden und braucht in der Regel etwa 3-6 Monate. Die Disziplin endgradige Bewegungen zu vermeiden ist nötig und kann nur aus dem Verständnis der Notwendigkeit und des Mechanismus erwachsen, sonst werden die Betroffenen sich nicht an unsere Vorschläge halten. Aus dem Pranayama eignet sich für viele das Ujjayi atmen, aber es gibt auch andere Möglichkeiten die Atmung sinnvoll einzusetzen. Auf der Yogamatte könnten Bewegungen nur mit dem Ausatem kombiniert werden, aber auch das Tönen bringt oft bei sanften Bewegungen eine zusätzliche Stabilität, um nur zwei weitere Möglichkeiten anzudeuten. Jedwede Dehnung ist zu

vermeiden, da eine Verkürzung der umgebenden Strukturen Teil des Heilungsprozesses oder einer Schutzspannung ist. Da insbesondere auch der Hüftbeuger (M. Iliopsoas) die Wirbelsäule mit dem Becken und dem Oberschenkel verbindet, ist dieser Muskel als wichtiger Stabilisator im Gegensatz zur Meinung vieler Therapeuten/innen keinesfalls zu dehnen, sondern zu kräftigen. Die immer wieder gestellte Frage nach Dehnung entsteht sicherlich aus dem zeitgenössischen Missverständnis über die Natur des Dehnens bzw. des dahinter liegenden Mechanismus und ist nicht Thema dieser Darstellung.