

**Ergebnisse der  
20. Jahrestagung des  
Seminar Wirbelsäule  
- Rückenschule -  
Schmerztherapie e.V.**

Heiligenhaus  
November 2005

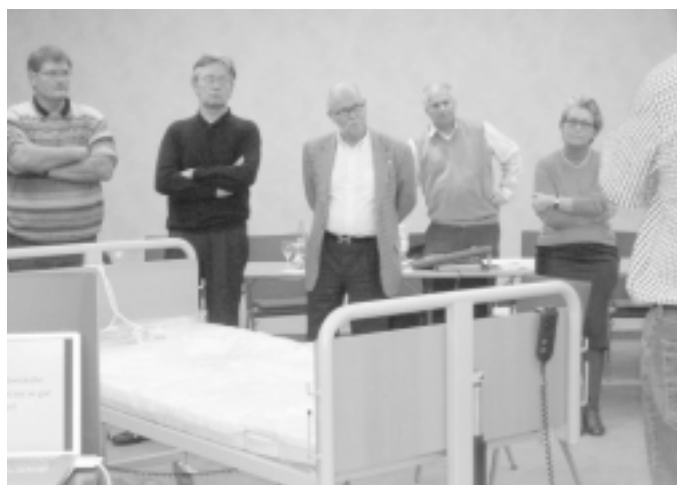
Ein Beitrag von  
Dr. med. C.H. Ullrich  
und Dr. med.  
S. Authorsen  
Heiligenhaus



Unter der bewährten Leitung von Dr. med. Carl-Heinz Ullrich und Dr. med. Sven Authorsen vom medizinischen Zentrum Villa Nonnenbusch in Heiligenhaus und Professor Dr. med. Jürgen Krämer von der Universität Bochum fand im Waldhotel in Heiligenhaus die nunmehr 20. Jahrestagung des Seminar Wirbelsäule - Rückenschule - Schmerztherapie e.V. statt.

Das Hauptthema der diesjährigen Veranstaltung, „Wirbelsäule und Schlaf“ wurden u. a. von Experten aus Orthopädie, Neurologie, Sportmedizin, Sportphysiotherapie und Ingenieuren den Tagungsteilnehmern nahegebracht.

Im geschichtlichen Überblick zeigte Norbert Grigat (AGR e.V.) die Schlafstatt der Urmenschen bis zum Bett der Gegenwart auf. Über Tausende von Jahren gab es wenig Entwicklung, erst ab dem 19. Jahrhundert fand sich hier ein beginnendes Gesundheitsbewusstsein.



Das „Bett“ stand im Mittelpunkt der Fachtagung 2005 in Heiligenhaus.

Durch Wundliegen entstehen in Deutschland pro Jahr ca. 9,4 Mrd. € Kosten, die durch eine verbesserte Bettentechnik vermeidbar wären. Besonders die Krankenhäuser, Pflegedienste und Altenheime sind hier gefordert. Der Ingenieur und Bettentechniker Dr.

Ing. Klaus Jansen gab neben einem geschichtlichen Überblick auch hierzu ebenso wertvolle Tipps wie Matthias Möllhoff von der Universitätsklinik Bochum. „Unsere Berufsgruppe (in erster Linie Physiotherapeuten) krabbelt durch die Betten“, so Möllhoff in seinem Vortrag. Nur so können wir den frisch operierten Patienten sinnvolle Hilfe bei der Mobilisation geben. Ergonomisches Verhalten von Arzt und Pflegepersonal muss mehr durchgeführt, bzw. trainiert werden sonst sind Überlastungsbeschwerden und unnötige vorzeitige Schäden wahrscheinlich. Am und im Bett wurde mit den Teilnehmern Verhalten nach Rückenschule geübt. Privatdozent Dr. Schäfer stellte den neuesten Stand der Schlafmedizin aus neurologischer Sicht dar. Die Teilnehmer erarbeiteten konsensual nachfolgende Statements: (weiter auf Seite 37)

- ☞ Unterstützung der natürlichen Körperhaltung sollte durch das Bett, bzw. die Matratze ermöglicht werden. Fortsetzung  
von Seite 28
- ☞ Es gibt wahrscheinlich keine Körperhaltung, die am günstigsten für die Erholung der Wirbelsäule ist. Bauchlage ist besonders für die Halswirbelsäule ungünstig. Rückenlage kann Schnarchen fördern. Dynamisches Verhalten während des Schlafs ist normal mit bis zu 60 Lage-  
änderungen pro Nacht. Das Seminar  
Wirbelsäule-  
Rückenschule-  
Schmerztherapie  
erarbeitete zum Thema  
„Wirbelsäule  
und Schlaf“  
folgende Punkte:
- ☞ Wasserbetten sind entgegen der Werbung aufgrund zu hoher Einsinktiefe und unzureichender Flüssigkeitsaufnahme über die Matratze (Schwitzen) nicht sinnvoll.
- ☞ Kurze Erholungspausen während des Tages sind effektiver als eine lange Schlafperiode alleine. Ca. 30 % der tödlichen Unfälle im Verkehr sind wahrscheinlich auf Übermüdung zurückzuführen. Minipausen können dem vorbeugen. Der Kurzschlaf sollte allerdings nur ca. 10-15 Minuten dauern, sonst ist der Nachtschlaf gestört.
- ☞ Die notwendige Schlafdauer ist individuell verschieden. Dem Kaiser Napoleon reichten 4 Stunden (+ kurze Schlafpausen) pro Tag, Einstein benötigte 10 Stunden pro Tag.
- ☞ Für Menschen mit chronischen Rückenschmerzen kann ein Schwingbett günstig sein, ein Nachteil stellen derzeit noch hohe Anschaffungskosten dar.
- ☞ Schlaf stärkt das Immunsystem. Wissenschaftliche Untersuchungen, zunächst an Tieren, zeigen auf, dass die körpereigene Resistenz gegenüber Erkrankungen durch gesunden Schlaf gestärkt wird.
- ☞ Totale körperliche Schlaflosigkeit führt nach einigen Tagen zum Tod. In New York zeigten wissenschaftliche Studien mit Ziegen dieses traurige Ergebnis. Eine seltene Erbkrankheit des Menschen, die absolute Unmöglichkeit, zum Schlaf zu kommen, ist tödlich. Therapiemöglichkeiten bestehen hierbei nicht.
- ☞ Bei chronischen Schlafstörungen soll man nicht mit Gewalt versuchen, zu schlafen. Es ist besser aufzustehen und sich zu beschäftigen bis Müdigkeit eintritt.
- ☞ Schlafapnoe-Syndrom: Die Umstellung der Lebensgewohnheiten ist entscheidend für die Prognose. Ungünstig sind: Übergewicht, Nikotin, Alkohol, Bewegungsmangel.
- ☞ Schätzungsweise 10 % der Bevölkerung leiden unter dem Restless Legs Syndrom, einer periodischen Unruhe der Unterschenkel, besonders zu Beginn des Schlafes. Eine medikamentöse Therapie mit L-Dopa zeigt gute Ergebnisse.

☞ Schlaffördernde Medikamente dürfen nur eine Übergangslösung sein und nur genau nach Plan eingenommen werden.

Nordic Walking ☞ Die 10 Regeln der Schlafhygiene sind unter [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de) abrufbar.

Dr. med. Sven Authorsen vom medizinischen Zentrum Villa Nonnenbusch in Heiligenhaus, Verbandsarzt der Deutschen Eislauf-Union, legte zum Nordic Walking nochmals dar, dass es weltweit nur wenige wissenschaftliche Studien gibt, die durch unabhängige Institute durchgeführt wurden. Positive Effekte sind wahrscheinlich, bisher aber nur aus der Luft gegriffen oder Einzelfallbeobachtungen. Am Sonntag, dem 13. November fand im Rahmen des Kongresses ein Workshop „Nordic Walking“ mit interessierten Teilnehmern aus der Öffentlichkeit statt. Unter sachkundiger Leitung von Matthias Möllhoff von der Universitätsklinik Bochum und Alexander Fräcke vom Medizinischen Zentrum Villa Nonnenbusch in Heiligenhaus machte es den Teilnehmern sichtlich Spaß mit den Stöcken so umzugehen, dass es lehrreich und gleichzeitig gesundheitsfördernd war. Mit falscher Technik kann auch bei dieser Sportart besonders im Schultergürtelbereich eher Schaden angerichtet werden.

Die ausstellende Industrie konnte sich aktiv an der Tagung beteiligen und hautnah die Problematik der Anwendung von Hilfsmitteln und Medikamenten und deren Umsetzung in der täglichen Praxis erleben.

Rückenschule  
aktueller Stand

Zur Thematik **Rückenschule, aktueller Stand** gab es wieder lebhaftere Diskussionen. Die Konföderation der Rückenschulen Deutschlands ist ihrem Ziel einer einheitlichen präventiven Rückenschule in Deutschland deutlich näher gekommen. Eine bundesweite Studie zur Wirksamkeit der Rückenschule soll nach Vereinheitlichung des Ausbildungssystems durchgeführt werden. Dieser Weg vorbeugender Aktivitäten muss weitergegangen werden, darin sind sich alle Experten einig. Millionen Menschen können davon profitieren und die Volkswirtschaft wird enorm entlastet.

#### **Zur Information:**

Weitere Infos:  
Seminar Wirbelsäule-  
Rückenschule-  
Schmerztherapie  
Medizinisches  
Zentrum  
Villa Nonnenbusch  
Südring 180  
42579 Heiligenhaus  
Tel. 02056/921727  
Fax -23807  
Rueckenschule  
@ws-rs-st.de

Die präventiven Verhaltensmedizinischen Kurse „Rückenschule“, Knie-  
schule“ und „Schulterschule“ des medizinischen Zentrums Villa Nonnen-  
busch in Heiligenhaus haben in wissenschaftlichen Studien hervorragende  
Langzeitergebnisse gezeigt. Sie wurden auf internationalen Kongressen  
publiziert und sind zum einen in dem Fachbuch „Rückenschule“ im  
Hippokrates Verlag und für die breite Bevölkerung im Trainingsbuch  
„Training ohne Reue“ im Zuckschwerdt Verlag erschienen. Ein DVD-  
Lehrfilm als Aktualisierung des bestehenden Rückenschulvideos wird in  
Kürze fertiggestellt sein. Dieses Rückenschulvideo von Dr. Ullrich vom  
medizinischen Zentrum Villa Nonnenbusch hat inzwischen 7 internatio-  
nale Goldmedaillen erhalten. Eine Bestellung der DVD ist per E-Mail an  
[rueckenschule@ws-rs-st.de](mailto:rueckenschule@ws-rs-st.de) möglich, der Preis beträgt 19,90 € zzgl. Porto  
3,50 €. **AGR-Fördermitglieder erhalten einen Sonderpreis (17,90 €).**