

SCHLAFPOSITIONSABHÄNGIGE SCHMERZEN VERMEIDEN

WARUM DIE WERTVOLLE ARBEIT VON ÄRZTEN UND THERAPEUTEN OFT IN DER NACHT ZUNICHTEGEMACHT WIRD



Rückenschmerzen sind in der Schweiz die Volkskrankheit Nummer eins. Aus diesem Grund ist auch die Behandlung und Betreuung der davon Betroffenen ein wichtiger Teil der medizinischen und therapeutischen Arbeit. Viele Patienten mit Rückenproblemen, Schulter- und Nackenverspannungen werden über Monate oder Jahre betreut und behandelt. Oft nur mit dem Erfolg, dass sich ihre Situation nicht laufend verschlechtert.

Erstaunliche Fakten

Ein sehr grosser Teil der Patienten klagt darüber, dass die Schmerzen in der Nacht und vor allem am Morgen am schlimmsten seien. Die Verspannungen erreichen gegen Morgen den Höhepunkt, das Auschlafen wird zur Qual oder unmöglich. Betroffen sind Menschen mit Schleudertrauma, leichten Diskushernien und Schulterproblemen. Aber auch eine sehr grosse Anzahl von Patienten, bei denen eigentlich ausser der altersbedingten Abnutzung der Bandscheiben keine strukturellen Befunde gefunden werden kön-

nen, die erklären, wieso diese Menschen unter so grossen Verspannungen und Schmerzen leiden. Vor allem, wieso sich diese während des Schlafens entwickeln oder steigern. Da, wo sich die Muskulatur in einem entspannten, relativ passiven Zustand befindet. Wie erklärt sich hier die Tatsache, dass diese Menschen am Morgen «anlaufen» müssen? Und erstaunlicherweise berichten, dass es ihnen nach einiger Zeit viel besser geht? Oder dass sie während des Tages sogar beschwerdefrei seien? Es scheint, dass das Liegen in der Nacht für viele statt zum Erholungsort zur Eskalationsstätte wird. Für einige schon fast zum Kriegsschauplatz!

«Grundverspannung» ist nach wie vor latent vorhanden. Das Spannende daran ist, dass diese nicht mehr so schmerzhaften Einschränkungen einfach nicht mehr wahrgenommen werden.

Trotzdem machen Betroffene ständig leichte Entspannungsbewegungen oder nehmen Schonhaltungen ein. Fehlen diese reflektorischen Entspannungsbewegungen dann im Tiefschlaf, nehmen die Spannungen zu.

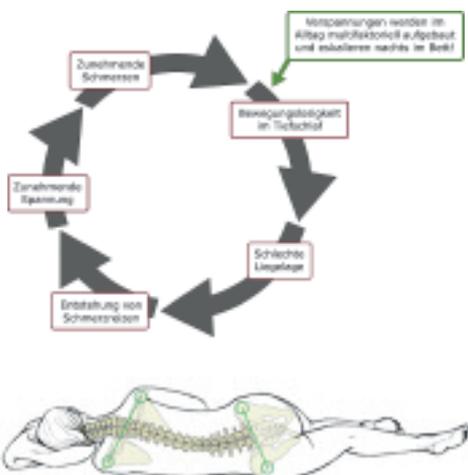
Teufelskreis der Verspannung

Die grösser werdende Spannung beginnt an sensiblen Stellen Schmerzreize zu verursachen. Diese Schmerzreize steigern die Spannung, weil die nötige Änderung der Schlafposition im Schlaf nicht stattfindet. Die gewachsene Spannung wiederum verursacht grössere Schmerzreize und so weiter. So geraten zahllose Schläfer über kurz oder lang in den Teufelskreis der Verspannung (siehe *Abbildung*).

Viele dieser negativen Effekte werden von einer suboptimalen Schlafposition verursacht. Oft beginnt der Teufelskreis mit einer gestreckten Bauch- oder Rückenlage, weil sich eine gestreckte bereits verspannte Muskulatur nicht entspannen lässt! Letztlich sind Bauch- oder Rücken-

Gründe für die nächtliche Schmerzeskalation

Einer der wichtigsten Gründe ist, dass die meisten Betroffenen die Grundverspannung schon mit ins Bett bringen. Die Befragung von tausenden solcher Patienten hat gezeigt, dass die Verspannungen am Morgen gar nicht ganz weggehen. Intensive Entspannungsbewegungen oder im idealen Fall Entspannungsübungen mindern die Verspannungsschmerzen zwar deutlich, beseitigen diese aber nicht wirklich. Ein grosser Teil der



lage oft Fluchtlagen – weg von unglücklichen Seitenlagen, die das Entspannen des Körpers erst recht nicht erlauben. Oft werden die Verspannungen Woche für Woche schlimmer, und nur regelmäßige Behandlungen können die Eskalation verhindern. Was das zum Beispiel für die lebensnotwendige Erholung und Hydratation der Bandscheiben bedeutet, ist selbsterklärend.

Nachhaltige Lösungsansätze

Einschlafen in optimaler Schlafposition mit möglichst entspannter Muskulatur kann bei vielen, die jahrelang gelitten haben, die Situation wieder verbessern. Erfahrene Liegeberater vermitteln in Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten Lösungen, die sehr erfolgreich sein können. Wichtig ist die Beeinflussung der Grundverspannung beim Einschlafen sowie die Vermittlung der richtigen Liegeposition – welche keine zusätzliche Spannung verursachen darf.

Die Rolle von Ärzten und Therapeuten

Leider entziehen sich viele dieser Auslöser für langjährige Probleme der Wahrnehmung

von behandelnden Ärzten und Therapeuten. Die Vernachlässigung der nächtlichen Situationen rächt sich bei den Betroffenen mit weniger Schlaf- und Lebensqualität. Das Wichtigste wäre, dass Behandelnde diese schlafpositionsverursachten Beschwerden erkennen. Anhaltspunkte dafür sind:

Die Verspannungen, Rücken- und/ oder Nackenschmerzen:

- nehmen in der Nacht zu
- sind am Morgen beim Aufstehen am schlimmsten
- werden beim Ausschlafen schlimmer
- lassen am Tag rasch nach, zum Teil scheinbar vollständig
- machen auswärts oder in den Ferien weniger Probleme
- haben vor Monaten/Jahren ganz sporadisch beim Ausschlafen begonnen und sind über die Jahre immer schlimmer geworden
- lassen den Körper nach der Tagesbelastung nicht mehr entspannen, sie verstärken sich beim Schlafen zusätzlich
- sind im Winter grösser als im Sommer
- führen zu Angst vor dem Zubettgehen, weil da die Schmerzen warten.

Wichtige Zusammenarbeit

Die Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen, IG-RLS, bietet hier Abhilfe an. In Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten sind Lösungen und Methoden entstanden, mit denen diese Eskalation von Schmerzen und Verspannungen wirksam beeinflusst werden kann. Dies sind einerseits Bettenlösungen, die genau den Bedürfnissen der Schläfer entsprechen, und andererseits die Vermittlung des richtigen Verhaltens vor dem und während des Liegens. Durch ganzheitliche Liegeberatungen und die Anleitung zu präventivem Verhalten profilieren sich die Berater der IG-RLS als medizinische Dienstleister. Dies ist vor allem da sehr erfolgreich, wo Ärzte und Therapeuten gemeinsam mit den Liegespezialisten Lösungen anstreben.

Damit lässt sich häufig verhindern, dass die wertvolle Arbeit von Ärzten und Therapeuten in der Nacht zunichtegemacht wird.

Kontakt:
 IG-RLS – Interessengemeinschaft
 Richtig Liegen und Schlafen
 Bahnhofstrasse 45
 8600 Dübendorf
 Tel. 044-821 90 21, Fax 044-821 75 54
 E-Mail: info@ig-rls.ch, Internet: www.ig-rls.ch

BEREITS 35 ZERTIFIZIERTE ANLAUFSTELLEN SCHWEIZWEIT



Genauere Angaben zu den einzelnen Beratungszentren finden Sie unter: www.ig-rls.ch/beratungszentren