



## Schmerzen im unteren Rücken

Wo kommen sie her, was kann ich tun ?

"Allgemeine" Rückenschmerzen im Bereich der LWS sind in den meisten Fällen weniger ausgeprägt als ein [Hexenschuss](#), aber dafür dafür umso verbreiteter. Zusammen mit den Beschwerden in der HWS stellen sie den ganz überwiegenden Bereich der Beschwerden im Rücken dar. Dies liegt vermutlich nicht zuletzt an der deutlich größeren Beweglichkeit der Hals- und Lendenwirbelsäule (HWS/LWS) gegenüber der Brustwirbelsäule (BWS), bei der der Brustkorb mit seinen Rippen und deren Funktionalität eine geringere Flexibilität bedingt. Trotz - oder gerade wegen - der ungleich größeren Flexibilität im Sinne der Wirbelsäule selbst, ist bei vielen Menschen die Spannung der Muskulatur in LWS und HWS pathologisch erhöht durch langjährige Fehlhaltung oder Fehlbelastung und die Beweglichkeit gegenüber dem physiologischen Zustand zum Teil erheblich eingeschränkt, was über die Zeit auch die nichtmuskulären Strukturen wie vor allem die Bandscheiben beeinträchtigen und zu [Bandscheibenleiden](#) kann. Ein zum Glück eher kleinerer Teil der Beschwerden der LWS ist tatsächlich die Folge degenerativer Prozesse der den Wirbelkörpern zwischengelagerten [Bandscheiben](#) und ist nicht selten mit neurologischen Ausfällen oder Schmerzausstrahlung in die Poregion oder ins Bein vergesellschaftet. Dies stellt eine Sonderform dar und bedarf der ärztlichen Abklärung durch den Orthopäden, i.d.R. mit Bildgebung per MRT.

Selbst bei grundsätzlich erhaltener Flexibilität kann es aber zu ausgeprägten Verspannungen und Befindlichkeitsstörungen oder Schmerzzuständen kommen. Dabei sind zumeist einige Bewegungen oder Haltungen schmerzhafter als andere. Wenn angenommen werden kann, daß es sich um ein rein muskuläres Geschehen handelt, kann man versuchen, diese Verspannungen wegzudehnen, das heißt, man findet die Bewegungen oder Haltungen auf, die den Schmerz verursachen und hält sie mit einer noch erträglichen Intensität, wobei man meist ein langsames Nachlassen der Mißempfindung spüren kann. In nicht wenigen Fällen kann man so mit überschaubarem Aufwand die Mißempfindung auf ein erträgliches Niveau senken oder aus dem Bereich der Alltagsbewegungen und -haltungen verbannen. Nicht selten ist dieser Erfolg aber nicht von Dauer, da immer wieder die gleichen Haltungen und Belastungen verursachend auf die Rückenmuskulatur einwirken. Natürlich hilft dann am besten die gleichzeitige Verbesserung der Haltungen im Alltag und Reduzierung der Belastungen in Verbindung mit Verbesserung der muskulären Situation, was auch Kräftigung bedeutet. Hier sollen einige Haltungen genannt werden, die die Befindlichkeit des Rückens zu verbessern geeignet sind, teils eher symptomatisch, teils auch ursächlich:

## Erste-Hilfe-Baukasten unterer Rücken

Dies ist ein Erste-Hilfe-Baukasten, in dem sich für die meisten Fälle etwas Hilfreiches finden dürfte. Selbstverständlich ist er nicht dazu gedacht, in Fällen, da ärztliche Abklärung erforderlich ist, diese zu ersetzen. Anzeichen für diese Erfordernis sind z.B.:

1. Rückenschmerzen mit Schmerzausstrahlung in ein oder beide Beine
2. Ausfall oder Verminderung von Funktionen innerer Organe, insbes. des kleinen Beckens (Darm, Blase, Genital)
3. Ausfall der Sensitivität oder Innervation eines Teiles eines oder beider Beine
4. schmerzreflektorische Hohlkreuzbildung
5. plötzlich auftretende massive "harte" Einschränkung der Flexion in den Hüften

Im Bereich [Tests](#) des [Yogabuchs](#) stehen viele Tests zum Thema Rücken und [Iliosakralgelenk](#) zur Verfügung. Gegen Schmerzen in der Muskulatur, die durch überhöhte Spannung / Verkrampfung / Verspannung bedingt sind können folgende Haltungen wirken:

1. [parsva uttanasana](#)
2. [parsva upavista konasana](#)
3. [parsvottanasana](#)
4. [parivrtta trikonasana](#)
5. [karnapidasana](#)
6. [halasana](#), gerne im Wechsel mit [kanapidasana](#)
7. [Schulterstand](#), auch die rechtwinklige Variante
8. [halber Lotus Vorwärtsbeuge](#)
9. [janu sirsasana](#)
10. [Hund Kopf nach unten](#)
11. [Rücken aufrollen](#)

wenn verkürzte Hüftbeuger mitverursachend können (siehe Hüftbeugerbeweglichkeitstest):

1. [Hüftöffnung 1](#)
2. [Hund Kopf nach oben](#) vorsichtig ausführen und mit kurzer Dauer beginnen !
3. [setu bandha sarvangasana](#)

als rein entspannende Haltungen:

1. [Kindstellung](#)
2. [viparita karani](#)

Nachdem die Akutphase vorbei ist, wirken rückenkräftige Haltungen oft sehr positiv:

1. [Brücke](#)
2. [rechtwinklige uttanasana](#)
3. [Kriegerstellung 3](#)
4. [Kriegerstellung 3 rückwärts gegen die Wand](#)
5. [Becken kippen üben mit Wand](#)
6. [Becken kippen üben in utkatasana](#)
7. [Becken kippen üben in rechtwinkligem Handstand](#)
8. [Kreuzheben](#)
9. [salabhasana](#)