

Rückenschmerzen sind für viele ein alltäglicher Begleiter. Doch trotz medizinischer Fortschritte stellt sich die Frage: Warum sind sie so beständig und warum helfen oft selbst moderne Therapien nicht langfristig?

Dr. med. Frank Wolfram, renommierter Orthopäde und Chefarzt, nimmt dieses Rätsel in Angriff. Mit jahrelanger Expertise kombiniert er schulmedizinisches Wissen und alternative Heilmethoden, um das Thema ganzheitlich zu betrachten.

In seinem Buch entführt er uns in die Tiefen der vier essenziellen Diagnose- und Behandlungsebenen. Er beleuchtet, warum es mehr als eine körperliche Untersuchung braucht und wie biochemische, psychische und energetische Faktoren ins Spiel kommen.

Durch seine klare und verständliche Darstellung:

- verstehen Sie die Komplexität von Rückenschmerzen und warum eine bloße Oberflächenbetrachtung nicht ausreicht.
- erkennen Sie die Verbindung zwischen Körper und Geist und die Bedeutung einer ganzheitlichen Diagnostik.
- entdecken Sie individuelle Therapieansätze, die wirklich Wirkung zeigen.



„Rückenschmerzen verstehen und überwinden“ ist nicht nur ein Buch, es ist ein Wegweiser für alle, die tiefgreifende Erkenntnisse und wirkungsvolle Lösungsansätze für das weitverbreitete Problem der Rückenschmerzen suchen.

Das Buch, das Ihr Rücken schon immer haben wollte!

www.ortho-bd.de



RÜCKENSCHMERZEN VERSTEHEN UND ÜBERWINDEN

kostenlose Leseprobe

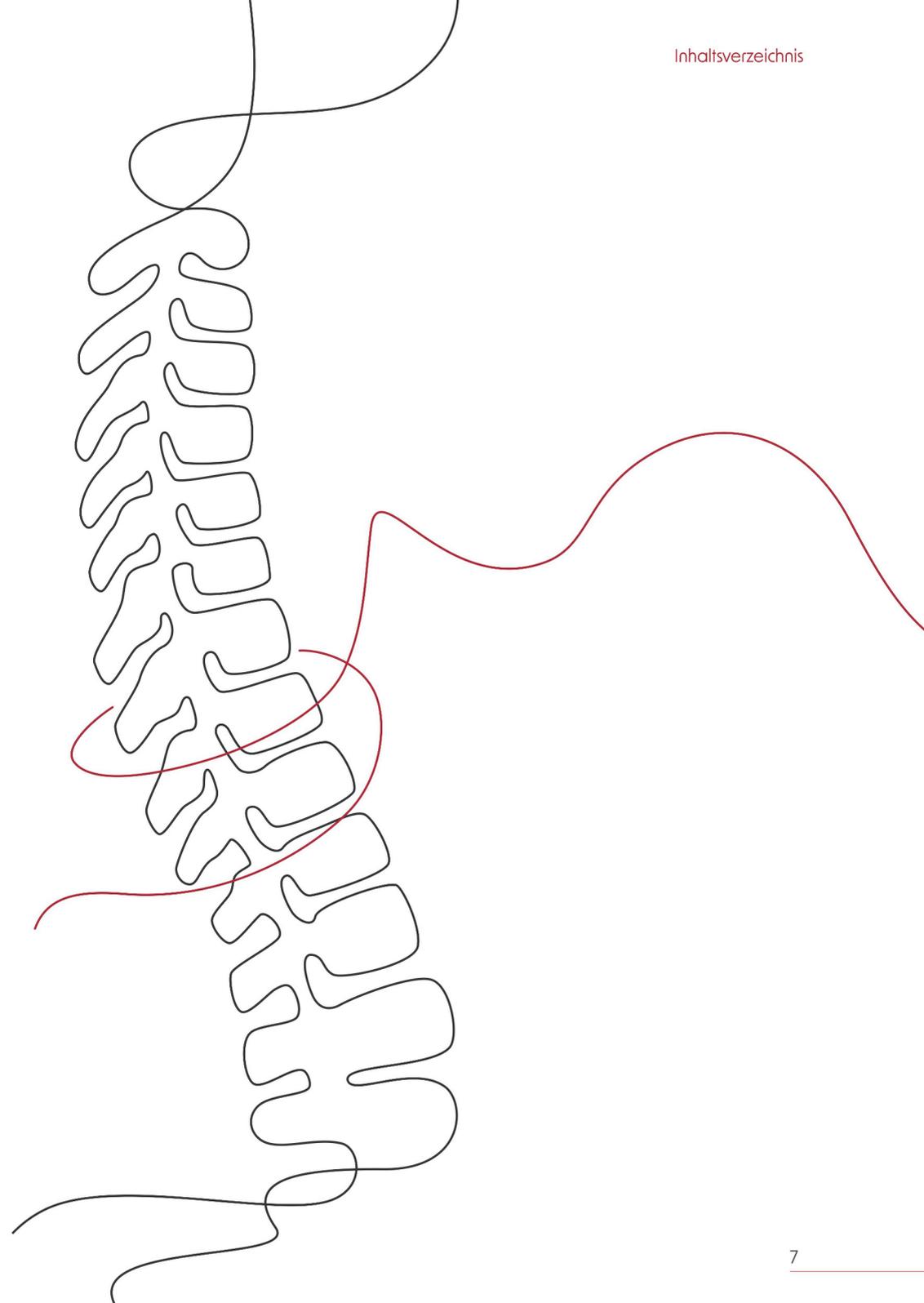
Ihr Weg zu
einem
gesunden
Rücken

Bekannt aus: Galileo
und Bild der Frau

Dr. med. Frank Wolfram

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	8
Vorwort	12
Einleitung	20
Anamnese	26
Untersuchung	42
Einleitung in die Therapie	88
Schmerztherapie	108
Nachwort	158





EINLEITUNG

Rückenprobleme: Das überraschende Phänomen

Rückenprobleme sind so häufig, dass sie uns alle betreffen können. Sage und schreibe 85 % der Bevölkerung haben im Laufe ihres Lebens mindestens einmal das fragwürdige Vergnügen, mit Rückenschmerzen Bekanntschaft zu machen. Und: Es ist eine Gleichstellungsparty! Geschlechterunterschiede spielen hier keine Rolle – Männer und Frauen bekommen gleichermaßen ihr Rücken-Ticket.

Warum sind Rückenschmerzen so hartnäckig? Nun, hier kommt das Knifflige: Die Ursachen sind vielfältig und oft nur schwer zu erkennen. Und: Die Schmerzen sind meist multifaktoriell. Sie beschränken sich oft nicht nur auf eine einzige, alleinige Ursache. Eine schlechte Haltung, mangelnde Bewegung, genetische Faktoren und Stress – sie alle können ihre Finger im Spiel haben.

Ein weiteres Problem? Uns fehlt die Struktur! Viele Mediziner und Therapeuten haben nicht genug Zeit, um tief in die Geschichte ihrer Patienten einzutauchen. Sie kommunizieren nicht offen genug, um die besten Lösungen zu finden. Ein treffendes Beispiel hierfür ist das heikle Thema ‚Gewicht‘. Das Gewicht kann eine entscheidende Rolle für Rückenschmerzen spielen, aber wie spricht man das an, ohne den Patienten vor den Kopf zu stoßen? Es ist ein Balanceakt, der immer wieder neu geübt werden muss.

Insgesamt sind Rückenschmerzen das universelle Etwas, welches uns alle in gewisser Weise verbindet. Egal, ob Mann oder Frau, wir sind alle Mitglieder im Rückenwehclub. Also, während wir auf die ultimative Lösung warten, können wir uns gegenseitig unterstützen, Empathie zeigen und versuchen, den Code der Rückenschmerzen gemeinsam zu knacken. In der Zwischenzeit: Gerade sitzen und tief durchatmen!

Der Schmerzparcours: Zwischen „Wird schon wieder“ und der Chronifizierung

Willkommen im Schmerzparcours – einer Welt, in der wir oft zwischen zwei Extremen balancieren müssen. Auf der einen Seite haben wir das allzu vertraute „Wird schon wieder“-Mantra, das uns ermahnt, nicht jede kleine Unannehmlichkeit ernst zu nehmen. Auf der anderen Seite lauert die gefährliche Chronifizierung, wenn wir unsere Schmerzen nicht ernst genug nehmen. Ein wahrhaftiger Spagat zwischen „Ach, das geht vorbei“ und „Achtung, das könnte schlimmer sein“.

Der „Wird schon wieder“-Gedanke ist so verlockend wie eine Tüte Süßigkeiten, die uns sagt, dass es keinen Grund zur Sorge gibt. Die Uhr tickt, die Termine stapeln sich, und der Schmerz rückt in den Hintergrund. Es scheint verführerisch, den Schmerz einfach zu ignorieren, in der Hoffnung, dass er von selbst verschwindet. Doch dieser Ansatz ist ein Kartenhaus, das in sich zusammenstürzen kann. Denn wir haben ja auch die schattige Seite der Chronifizierung, die lauert in der Ecke sitzt. Das Ignorieren des Schmerzes kann dazu führen, dass er sich in den

OPERATIONEN VERMEIDEN
SCHMERZ GEZIELT LINDERN

MESSUNG

ULTRASCHALLGESTÜTZTE
INJEKTIONEN

BIOCON®-rPMS
SCHMERZTHERAPIE



ANAMNESE

In der verworrenen Landschaft des Schmerzes ist sie der erste entscheidende Schritt. Wie ein Ermittler beginnen wir mit fünf präzisen Fragen, um das Geheimnis des Schmerzes zu ergründen.

Die 5-W der Anamnese

WAS tut weh?

WO tut es weh?

WANN tut es weh?

WIE tut es weh?

WARUM tut es weh?

Was tut weh?

Das geheimnisvolle Spiel der Empfindungen: Die Wahrheit hinter dem Schmerz

Wenn der Schmerz sich meldet, bringt er oft nicht nur Leiden, sondern auch eine Flut von Fragen mit sich. Doch bevor die medizinische Analyse ihren Lauf nimmt, gibt es eine erste Frage, die so offensichtlich erscheint, und doch so komplex ist: „Was tut weh?“

Die Oberfläche des Schmerzes kann trügerisch sein. Der Schmerz ist ein Meister der Tarnung, er tarnt sich hinter einem allgemeinen Ausdruck. Unter dem Begriff ‚Rückenschmerzen‘ verbirgt sich eine schier endlose Palette von Empfindungen an den verschiedensten Körperstellen.

Ein Schmerz im oberen Rücken könnte auf Stress und Verspannungen hinweisen. Die Lasten des Alltags manifestieren sich oft in diesem Abschnitt des Rückens, hinterlassen tiefe Spuren von Spannung und Unbehagen. Unterdessen spielt der untere Rücken eine wichtige Rolle in der Mobilität, er ist ein Akteur, der oft bei vielen Bewegungen beansprucht wird.

Die einfache Frage „Was tut weh?“ beeinflusst den Verlauf der weiteren Untersuchung. Sie lenkt den Blick auf bestimmte Regionen des Körpers.

Und mit der folgenden Frage werden wir genauer.

Wo tut es weh?

Die Kunst der Schmerzeingrenzung: Präzise Diagnose durch genaue Lokalisation

Der menschliche Körper ist eine Landkarte der Empfindungen. Schmerzen markieren bestimmte Zeichen auf dieser Landkarte. Aber manchmal sind sie so subtil und vage, dass es große Schwierigkeiten macht, den Ursprung zu ermitteln. Hier kommt das Einsetzen ins Spiel – die Fähigkeit, den Schmerz auf ein-

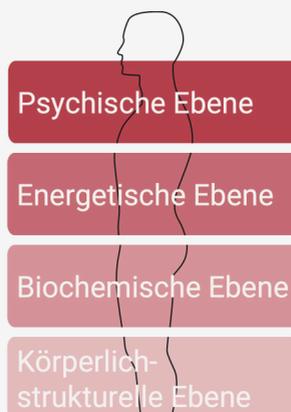


UNTERSUCHUNG

Auf Spurensuche bei Rückenschmerzen: Vom Knochen bis zur Energie

Nach der Anamnese erfolgt nun also die Untersuchung. Mit wissenschaftlicher Präzision begeben wir uns auf die Suche nach den möglichen Ursachen Ihrer Beschwerden. Dabei setzen wir verschiedene Kartierungsstrategien ein, um die wahren Gründe der Rückenschmerzen zu erkunden. Und um auch alle möglichen Ursachen zu berücksichtigen, ist eine ganzheitliche Betrachtung erforderlich.

4 Ebenen der Beschwerdeursachen



1. Strukturelle (körperliche) Untersuchung – Das Skelett des Geländes

Der erste Schritt führt uns zu den festen Strukturen Ihres Rückens – den Knochen, Muskeln und Gelenken. Mit körperlichen Untersuchungen und modernen bildgebenden Verfahren erforschen wir dieses ‚Terrain‘. Wir analysieren die körperlichen Strukturen auf Zeichen von Verschleiß oder Schädigung, um eventuelle Unstimmigkeiten oder Verletzungen zu identifizieren.

2. Biochemische Untersuchung – Die Flüssigen Wege

Im nächsten Abschnitt navigieren wir durch die ‚flüssigen Wege‘ des Körpers, die Blut- und Stoffwechselbahnen. Hier suchen wir mittels Laboruntersuchungen nach kleinen Saboteuren wie Entzündungen oder Stoffwechselerkrankungen, die für das Chaos in unserem Rücken verantwortlich sein können.

3. Psychologische Betrachtung – Die Mentalen Landschaften

Weiter geht es in die ‚mentalen Landschaften‘ Ihrer Psyche. Mit Feingefühl und Empathie erforschen wir, wie Ihre emotionale und psychologische Verfassung die Schmerzen beeinflussen kann. Es ist bekannt, dass Emotionen, Stress und andere psychologische Faktoren den Schmerz modulieren können. Durch gezielte Interviews und psychometrische Tests sondieren wir die Tiefe der menschlichen Psyche, um ihre Rolle in diesem komplexen Geschehen zu ergründen.

4. Energetische Untersuchung – Die Unsichtbaren Ströme

Schließlich begeben wir uns auf die Spur der ‚unsichtbaren Ströme‘, der energetischen Ebene. Hierzu zählen Verfahren wie

Lust auf mehr?

Sie erhalten das Buch für 18,60 Euro
exklusiv bei:

Praxis für Orthopädie Dr. Wolfram
Breite Straße 20a, 06231 Bad Dürrenberg

Studio „Body Health“
Soleweg 13, 06231 Bad Dürrenberg

Aroma-Praxis Kirsten Wolfram
Markt 5, 07607 Eisenberg



Dr. med. Frank Wolfram
Facharzt für Orthopädie / Chirotherapie

