

---

Subject: rüchenschmerzen

Posted by [derbrecher](#) on Fri, 28 Oct 2011 18:49:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kennt sich hier jmd mit rüchenschmerzen aus, kann mir sagen wie man die art rüchenschmerzen nennt und wie man sie behandelt?

ich habe in höhe der achseln und mittig des rüchens also in der nähe der wirbelsäule ein ziemlich dumpfen und drückenden schmerz.

es fühlt sich manchmal so an als ob da ein nerv eingeklemmt wäre.

dabei muss ich als mein rüchken strecken und biegen bis es überall in dem bereich knackst.

dannach ist es kurzzeitig besser aber kommt nach kurzer zeit wieder auf.

ich hab die schmerzen schon seit ca 2. jahren und mittlerweile halte ich sie auf dauer kaum noch aus.

in den 2 jahren wurde es periodisch immer mal besser und dann wieder schlechter.

ich vermute das es muskulär bedingt ist da ich beim arzt ein röntgenbild machen lassen habe und die wirbelsäule sehr gut aussieht bzw keine verkrümmung oder sonstwas.

---

---

Subject: Aw: rüchenschmerzen

Posted by [Gast](#) on Fri, 28 Oct 2011 19:01:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Moin,

habe sowas ähnliches, im gleichen Bereich. Bei mir sind das eher haltungsbedingte Schmerzen, von Schultern zu weit nach vorn schieben, PC Arbeit, Stress. Außerdem liegen ich auf dem Sofa immer auf der einen Seite, ich glaube davon wird die WS auch irgendwie krumm.

Bei mir wird es besser, wenn ich auf meine Haltung achte und zum Sport gehe und Rückentraining mache.

Grüße

bashrule

---

---

Subject: Aw: rüchenschmerzen

Posted by [derbrecher](#) on Fri, 28 Oct 2011 19:06:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bei mir liegt es eher nicht an der haltung oder am mangel an sport.

ich mache kraftsport und mein rüchken ist ziemlich durchtrainiert dadurch ist meine haltung auch wesentlich besser geworden.

deshalb liegt bei mir eher nicht an der haltung oder am mangel an sport.

---

---

Subject: Aw: rüchenschmerzen  
Posted by [derbrecher](#) on Mon, 31 Oct 2011 19:26:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo??

keiner eine ahnung davon?

---

Subject: Aw: rüchenschmerzen  
Posted by [Sala](#) on Mon, 31 Oct 2011 23:01:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich würde zu einem Spezialisten gehen! Wenn ein Wirbel "ausgerenkt" ist, hat man auch dauerhafte Schmerzen und das wird dann immer schlimmer. Ich persönlich gehe auch manchmal zu Osteopathen. Hat mir immer am besten geholfen.

---

Subject: Aw: rüchenschmerzen  
Posted by [firefighter](#) on Thu, 24 Nov 2011 09:01:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

derbrecher schrieb am Fri, 28 October 2011 21:06 bei mir liegt es eher nicht an der haltung oder am mangel an sport.

ich mache kraftsport und mein rücken ist ziemlich durchtrainiert dadurch ist meine haltung auch wesentlich besser geworden.

deshalb liegt bei mir eher nicht an der haltung oder am mangel an sport.

Unausgewogenes Trainieren kann auch zu Muskelverkürzungen führen, die ihrerseits Haltungsprobleme- oder Beschwerden verursachen. Also am besten immer auch die Gegenspieler fithalten.

Warst Du jetzt schonmal bei einem Spezialisten?

---

Subject: Aw: rüchenschmerzen  
Posted by [derbrecher](#) on Thu, 24 Nov 2011 10:52:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

da hast du recht.

seitdem ich meine verkürzten muskeln dehne, habe ich kaum noch rüchenschmerzen.

ich würd gern mal den namen für die art rüchenschmerzen wissen damit ich da mal nach googlen kann.

---

---

Subject: Aw: rü ckenschmerzen  
Posted by [Safaa](#) on Fri, 27 Jan 2012 09:05:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Akupunktur hilft!  
Und schwimmen

---

Subject: Aw: rü ckenschmerzen  
Posted by [Pame](#) on Fri, 27 Jan 2012 17:33:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe schon seit Jahren Probleme mit meinem Rücken.

Jeden Morgen wenn ich aufwache, habe ich im unteren Drittel bis zur Mitte des Rückens einen starken Schmerz, der nur weggeht, wenn ich aufstehe und aufrecht gehe oder sitze. Meistens ist der Schmerz nach 5-10Min. weg. Das komische ist, dass ich das nur nach dem aufstehen habe... während des Tages habe ich keinerlei Beschwerden, immer nur nach dem aufstehen.

Das war so die letzten Jahre. Dann war ich beim Orthopäden und der hat alles mit mir gemacht... Krankengymnastik, Massagen, Akupunktur, Kernspint, Spritzen etc. und alles half nicht, außer die Spritzen aber das ist ja keine Lösung.

Kernspint ergab, dass alles im Lot ist, lediglich seien meine Muskel oder Wirbel oder was auch immer stark abgenutzt, also hab quasi den Rücken eines 5-10 Jahre älteren Menschen...

Ich muss dazu sagen, ich habe 15 Jahre Tennis Leistungssport gemacht und abrupt aufgehört und dann kein Sport mehr getrieben, evtl. hat das auch damit was zu tun. Aufgrund meiner Höhe (1,91m ca), hatte ich als Kind auch schon immer Haltungsschwächen, neige also dazu einen leichten Buckel zu machen. Hatte schon früher deswegen Krankengymnastik gemacht.

Irgendwann hat der Arzt dann gesagt, mach mal Yoga und das hat dann wirklich sehr geholfen... der Schmerz war dann zeitweise komplett weg! Mittlerweile gehe ich kaum zum Yoga und ich spüre wie es langsam wieder kommt, also ich denke Yoga oder Sport generell helfen da sehr sehr viel...

---

Subject: Aw: rü ckenschmerzen  
Posted by [NW5a](#) on Sat, 28 Jan 2012 00:04:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Osteopathie oder Reself

Gruß

---