

Aufforderung zum Tanz

Rückenschmerzen sind einer der häufigsten Gründe für den Gang in die Arztpraxis, für Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung. Viele Therapien setzen auf gezielte Bewegung – auch und vor allem zur Prävention. Dabei hat sich gezeigt: Positive Effekte erzielen und den Rücken stärken kann auch das Tanzen.

»DAS IST schon ein Kreuz mit dem Kreuz«, Bärbel Schultz* lächelt gequält. Ihr Rücken schmerzt heftig, vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule. »Das Alter hat meine Bandscheiben müde werden lassen«, sagt die 62-Jährige. Über die Jahre hat sie wegen ihrer Osteochondrose immer wieder Schmerzmittel und Spritzen bekommen, mehrfach Physiotherapie erhalten, doch operieren lassen will sie sich nicht. Stattdessen tanzt sie seit einer Weile. Ein Hobby, das ihr neben neuen Bekanntschaften auch mehr Beweglichkeit beschert hat – trotz ihrer Rückenschmerzen.

Volkskrankheit Rücken

Jedes Jahr am 15. März erinnert der Tag der Rückengesundheit an die Volkskrankheit Nummer Eins: Rückenschmerzen. Etwa 85% der Erwachsenen haben schon einmal darunter gelitten. Zwei von drei Betroffenen haben wiederholt Schmerzepisoden. Mit fast 50% sind Rückenschmerzen die häufigste Diagnose bei Orthopäden. Mit dem Alter nehmen Rückenprobleme zu, aber auch immer mehr jüngere Menschen sind betroffen. Die Krankheitskosten für Rückenschmerzen belaufen sich laut Schätzungen des Statistischen Bundesamtes auf rund neun Milliarden Euro pro Jahr, weitere Kosten durch Arbeits- und Erwerbsunfähigkeit kommen hinzu. In Betrieben sind die meisten Fehltagel rückenbedingt. Gut ein Viertel der Arbeitnehmer kämpft oft mit Rückenproblemen, so eine Studie der pronova BKK. Oft sind die Beschwerden nicht von Dauer, kommen aber immer wieder.

Häufig verursachen Muskel- und Bänderprobleme, Fehlhaltungen, Entzündungen oder ein Verschleiß der Wirbelsäule und Bandscheiben die Schmerzen. Bewegungsmangel, langes Sitzen und einseitige Bewegungsabläufe (schweres und falsches Heben) können ebenso Ursache sein wie Überbelastung bei schwerer körperlicher Arbeit. Auch starkes Übergewicht sowie psychische Belastungen oder Stress wirken sich oft negativ aus.

Regelmäßige Bewegung kann helfen

Die Behandlung chronischer Rückenschmerzen ist meist langwierig, das Krankheitsbild in der Regel ebenso vielschichtig wie die Krankengeschichte. In der Therapie von Rückenschmerzen ist daher ein biopsychosozialer Ansatz, der das Zusammenspiel körperlicher, psychischer und sozialer Faktoren berücksichtigt, wichtig, findet Dr. Thomas Cegla, Chefarzt der Schmerzambulanz des Helios Universitätsklinikums Wuppertal und Leiter des regionalen Schmerzzentrums der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin: »Die Auslöser sind nicht immer veränderbar, doch Zweitereignisse deutlich seltener, wenn Betroffene sich regelmäßig bewegen. Schon eine geringe sportliche Betätigung kann vor chronischen Schmerzen schützen. Das Tanzen ist dafür eine ideale Möglichkeit und kann auch eine Behandlung effektiv unterstützen, ohne als Therapie empfunden zu werden.«

Den Rücken stärken

Aktivität erhalten

Oft haben Rückenleiden weitreichende Auswirkungen, weiß Cegla: »Langanhaltende Schmerzen beeinträchtigen nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern ebenso die Psyche und die soziale Situation der Betroffenen.« Dieser Mehrdimensionalität müsse eine umfassende Behandlung entsprechen: »Dabei stehen körperliche Aktivität und Bewegung im Vordergrund.« Bei einer multimodalen Schmerztherapie kann auch die Tanztherapie als alternative Form der Psychotherapie einen positiven Einfluss haben, meint er. Sie ist jedoch keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung.

»Der Tanz ist oft ein wenig unterbewertet in dem, was er alles schaffen kann«, ist Anke Heidemann überzeugt. Für die Tanz- und Yogatherapeutin, die am Klinikum Magdeburg arbeitet und sich daneben als Tanztrainerin im Senioren-



tanz-Zentrum an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg engagiert, ist Tanzen »für Menschen mit Rückenproblemen ein geeigneter Weg, sich mit dem eigenen Empfinden auseinanderzusetzen und zugleich motorisch-funktionelle, koordinative sowie kognitive Fähigkeiten anzusteuern, um die körperlichen Aktivität zu fördern«.

Tanzen tut Körper und Seele gut

Wie gut ihr das Tanzen tut, hätte Bärbel Schultz sich niemals vorstellen können. »Ich bin ja kaum noch aus dem Haus. Und dann treffe ich auf dem Weg zum Arzt eine Bekannte, die mir von ihrem Kurs im Seniorentanz-Zentrum an der Magdeburger Uni vorschwärmt.«

An einem ihrer guten Tage geht sie schließlich mit, lernt Trainerin Anke Heidemann kennen und ist so begeistert, dass sie sich sofort für ihren Kurs anmeldet. Wie positiv Tanzen auf die Gesundheit wirkt, hat Tanztherapeutin Heidemann in über 30 Jahren immer wieder beobachtet. »Die Freude an Bewegung wird gefördert und die Psyche positiv beeinflusst. Im ganzen Körper passiert dabei so viel. Die Muskeln lockern sich, was Verspannungen und Blockaden löst. Die Gelenkigkeit nimmt zu, die Muskulatur wird kräftiger, Ausdauer und Koordination werden besser. Auch Körper- und Raumwahrnehmung werden trainiert, dadurch wächst das Zutrauen in den Körper und Ängste werden abgebaut. Das Gehirn ist die ganze Zeit gefordert, das hält geistig fit.«

Beim Tanzen würden körperliche, emotionale, psychische, kognitive und soziale Prozesse einbezogen, was gesundheitsfördernd und heilend wirke. Obgleich es bislang nur wenige Studien und Daten dazu gibt und sich nach Cegla »nicht alles wegtanzen lässt«, bestätigen Experten wie Dr. Hubert R. Dinse vom Institut für Neuroinformatik an der Ruhr-Universität Bochum eine positive Wirkung. »Als Therapie wird Tanzen für Parkinson- und Alzheimerpatienten eingesetzt. Zusätzlich werden Tanztherapien in vielen anderen Bereichen wie Demenz, Übergewicht oder psychische Erkrankungen eingesetzt«, weiß auch der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband (ADTV e.V.). Wissenschaftliche Studien mit Senioren hätten zudem gezeigt, dass selbst ein Beginn im höheren Alter mit geringer Intensität schnell positive Veränderungen bewirkt. »Einige Menschen denken, Tanzen ist nur für Junge, Schlanke und Fitte. Doch Tanzen ist wirklich für jeden geeignet«, so der ADTV.

In Bewegung bleiben

Weniger Schmerzen, mehr vom Leben

Das Spektrum ist breit gefächert und reicht von Hip-Hop über Standard- und Lateinamerikanische Tänze bis hin zu speziellen Angeboten für Senioren wie Rollator- oder Sitztanz. Schätzungen gehen davon aus, dass 51% der Deutschen zumindest gelegentlich tanzen, und es werden offenbar immer mehr. So freuen sich viele Tanzkurse über steigendes Interesse nach Tanzfilmen und Tanz-Shows im tv.

Bärbel Schultz war schnell vom Hochgefühl beim Tanzen erfasst: »Meine Beweglichkeit wurde deutlich besser, die Schmerzen immer seltener. Ich übe jetzt sogar regelmäßig allein zu Hause. Es ist zwar schade, dass mir ein Tanzpartner fehlt, aber der Besen tut's ja auch«, lacht die Seniorin. Und noch eine wichtige Erfahrung hat sie gemacht: »Es war schön wieder neue Leute kennenzulernen.« Neben den sozialen Kontakten sieht Trainerin Anke Heidemann weitere typische Vorteile: »Die Freude beim Tanzen lässt Schmerzen und Einschränkungen in den Hintergrund rücken. Oft unbemerkt werden vermeintliche Grenzen überwunden, man geht über den Schmerz hinaus und dadurch nach vorne.« Besonders in der Gruppe entwickle sich eine Eigendynamik, die motiviere und mutiger mache.

Immer wieder stellt sie fest, wie sich vor allem Senioren durch das Tanzen verändern: »Die Körperhaltung strafft sich, der Rücken wird gerader, das Kinn hebt sich, und die Schultern sinken. Das macht auch was mit dem Selbstbewusstsein.« Schaut sie dagegen auf die junge Generation, der oft Bewegung und Beweglichkeit fehlen, ist sie überzeugt, dass Rückenschmerzen weiterhin ein großes Thema bleiben werden. »Zum Glück gewinnt das Tanzen wieder zunehmend an Bedeutung.«

Gemeinsam mit ihrer Tanzgruppe und Bärbel Schultz hat sie für den Welttanztage am 29. April eine eigene Choreografie einstudiert. Zurzeit üben die Tänzer alleine zu Hause vor dem Computer. Doch sie hoffen, am Welttanztage online vereint für ihr gemeinsames Hobby begeistern zu können.

*Name geändert



Christine Probst ist Mitarbeiterin im Fachbereich Personal / Recht / Kommunikation beim MDK Sachsen-Anhalt. christine.probst@mdk-san.de