



## Rückenschmerzen

**Rückenbeschwerden zählen in Deutschland zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Etwa jeder Zehnte leidet zumindest vorübergehend unter akuten, behandlungsbedürftigen Rückenschmerzen, die mit mittel- bis schwergradigen Beeinträchtigungen des alltäglichen Lebens einhergehen. Damit sind Rückenschmerzen hierzulande, nach den Infektionen des Atemtrakts, die zweithäufigste Ursache für einen Arztbesuch.**

Je nach Verlauf werden Rückenschmerzen als akut (erst- oder einmaliges Auftreten mit einer Dauer von längstens 6 Wochen), subakut (mit einer Dauer von vier Wochen bis drei Monaten) oder chronisch (länger als drei Monate) bezeichnet.

Hauptaugenmerk muss auf die Verhinderung der Chronifizierung von Rückenschmerzen gelegt werden, da hier die Beschwerden zunehmend ihren Bezug zur einst auslösenden Ursache verlieren und sich zu einem eigenständigen Krankheitsbild entwickeln.

Nicht nur organische Ursachen können Rückenschmerzen verursachen, auch psychologische, sozioökonomische und berufsbezogene Faktoren können die Schmerzen hervorrufen und/oder verstärken.

Die diagnostische Abklärung der Beschwerden beinhaltet daher neben der ausführlichen allgemeinen und beschwerdebezogenen Anamnese auch die ganzheitliche Beurteilung physischer, psychischer, psycho-sozialer und beruflicher Risikofaktoren.

### **Therapiemöglichkeiten:**

Therapeutisch steht neben der Pharmakotherapie ein breites Spektrum nicht medikamentöser Maßnahmen zur Verfügung. Z.B. Wärme/Kältetherapie, Ultraschall, Kurzwelle, Magnetfelder, Interferenztherapie, physikalische Therapie, Orthesen, Akupunktur. Dabei ist besonders wichtig, dass der Patient mitarbeitet und die besprochene Therapie konsequent umsetzt.

Verschiedene kontrollierte Studien zeigen einen positiven Effekt von sportlicher Aktivität auf akute Beschwerden und schmerzbedingte Beeinträchtigungen.

### **Wichtige Empfehlungen von Schmerztherapeuten:**

Regelmäßige körperliche Aktivität und entsprechende Übungstherapien zur Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination können in der Allgemeinbevölkerung wie auch bei Risikopatienten akute Rückenschmerzen vorbeugen.

Die Fortführung regelmäßiger körperlicher Übungen/Übungstherapien bei akuten Rückenschmerzen lindert die Beschwerden und die damit einhergehenden schmerzbedingten Beeinträchtigungen nicht nur, sondern beugt auch der Chronifizierung vor.