



## 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 Beschwerde-bezogenen Anamnese auch die ganzheitliche Beurteilung physischer, psychischer, psychosozialer und beruflicher Risikofaktoren.



### Therapiemöglichkeiten

Therapeutisch steht neben der Pharmakotherapie ein breites Spektrum nicht medikamentöser Maßnahmen zur Verfügung. Z.B. Wärme/Kältetherapie, Ultraschall, Kurzweile, 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.

### 10 wichtige „Basics“ zu Rückenschmerzen

**Fakt 1:** Anhaltende Rückenschmerzen können Angst machen und in der Bewegung einschränken, sie sind aus medizinischer Sicht aber selten „gefährlich“.

**Fakt 2:** Älterwerden stellt keine Ursache für Rückenschmerzen dar und führt auch nicht automatisch zur Verschlimmerung.

**Fakt 3:** Anhaltender Rückenschmerz hängt nur selten mit ernsten Schäden zusammen. Häufig beginnen Rückenschmerzen nicht mit einem Unfall, sondern treten bei einer ganz alltäglichen Bewegung auf. Dahinter kann z.B. Stress stecken.

**Fakt 4:** Eine Bildgebung deckt meist nicht die Ursache von Rückenschmerzen auf. Dafür zeigen die Aufnahmen oft Veränderungen, z.B. eine Arthrose, die mit den Schmerzen gar nichts zu tun haben. Solche Befunde sind auch bei Menschen ohne Rückenschmerzen häufig.

**Fakt 5:** Wenn Schmerzen bei bestimmten Bewegungen auftreten, heißt das nicht, dass die Bewegung schadet. Gerade bei chronischen Rückenschmerzen werden die Wirbelsäule und die sie umgebenden Muskeln oft sehr empfindlich. Schmerz während einer Bewegung spiegelt meist nur die Empfindsamkeit wider, nicht etwa das Ausmaß einer etwaigen Schädigung. Mit zunehmender Aktivität legt sich das in der Regel. Tatsächlich ist Bewegung eine der effektivsten Maßnahmen in der Therapie von Rückenschmerzen.

**Fakt 6:** Rückenschmerzen kommen meist nicht von schlechter Haltung. Im Alltag kann es sogar entspannend sein, den Rücken mal durchhängen zu lassen. Und auch das Heben mit einem „runden“ Rücken ist nicht schädlich – im Gegenteil.

**Fakt 7:** Rückenschmerzen kommen nicht von einer schwachen Muskulatur. Viele Patienten reagieren auf die Schmerzen, indem sie die Muskeln anspannen. Es ist gut, die Rückenmuskulatur zu trainieren. Aber immer angespannt zu sein, ist nicht hilfreich.

**Fakt 8:** Der Rücken nutzt sich nicht ab, wenn er häufig beansprucht wird. Bewegung und Belastung machen den Rücken stärker. Daher sind Aktivitäten wie Laufen und Heben ungefährlich, wenn man langsam beginnt und regelmäßig trainiert.

**Fakt 9:** Auch plötzliche Schmerzspitzen bedeuten nicht unbedingt, dass der Rücken Schaden erleidet. Auslöser sind z.B. schlechter Schlaf oder ungewohnte Aktivität. Werden diese Trigger unter Kontrolle gebracht, können Schmerzen verhindert werden.

**Fakt 10:** Spritzen, Operationen und starke Medikamente sind bei anhaltenden Rückenschmerzen für gewöhnlich nicht die Lösung! Sie bergen ihrerseits Risiken und können Nebenwirkungen haben. Besser ist es, die Schmerzen mit risikoarmen Maßnahmen unter Kontrolle zu bringen.