



Unspezifische Rückenschmerzen

Licht ins Dunkel

Rückenschmerz ist ein Massenleiden, quer durch alle Altersgruppen und Schichten. Dabei liegen die Ursachen oft im Dunkeln. Wir beleuchten mögliche Auslöser und geben Tipps zur Patientenführung und zur Selbsthilfe.

Die Fehlzeitenreports der Krankenkassen sprechen Jahr für Jahr eine eindeutige Sprache: Von allen krankheitsbedingten Fehltagen im Jahr 2007 sind Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems mit 23,5 % bei weitem die häufigste Ursache – weit vor psychischen Störungen und Erkrankungen der Atemwege mit jeweils rund 15 %. Und meistens sind es Beschwerden an der Wirbelsäule. Das Statistische Bundesamt hat ausgerechnet, dass diese Rückenleiden das deutsche Gesundheitssystem mehr als acht Milliarden Euro im Jahr kosten.

Dabei sind die eigentlichen Gründe oft unklar. Zwar können körperliche Ursachen, etwa ein Bandscheibenvorfall, Rückenschmerzen hervorrufen. Doch in 90 % der Fälle lassen sich keine krankhaften Veränderungen feststellen – man spricht von „unspezifischen Rückenschmerzen“. Die Ursachen können biologischer, psychologischer und sozialer

Natur sein. Und weil so viele Faktoren die Entstehung und den Verlauf von Rückenschmerzen beeinflussen, müssen wir die Wechselwirkung mehrerer Faktoren beachten.

Ein wichtiger Faktor ist die Psyche, das ist wissenschaftlich bewiesen. Denn durch Angst und Stress, baut sich in unserem Körper Spannung auf – ursprünglich um zu kämpfen oder zu fliehen. Das kann zur Verkrampfung der Muskeln führen, die Muskelverspannung wiederum zu Schmerzen, die zu weiteren Muskelver-

spannungen führen und auf die Psyche drücken. Ein Teufelskreis. Deshalb ist es so wichtig, stressauslösende Faktoren in den Griff zu bekommen. Dabei können unter anderem autogenes Training, progressive Muskelentspannung (starkes Anspannen und plötzliches Entspannen von Muskelgruppen) oder Atemübungen helfen.

Auch die Körperhaltung und Aktivitäten wie Bücken, Heben und Tragen spielen eine Rolle – allerdings deutlich weniger, als man meinen möchte. Zwar kann das Kisten-schleppen beim Umzug durchaus zu kurzfristigen Schmerzen führen, in der Regel aber nicht zu langfristigen Schäden.

Die gute Nachricht heißt also: In den meisten Fällen sind Rückenschmerzen harmlos und verschwinden nach einigen Tagen von selbst. Erfahrene Rückenschmerzforscher plädieren deshalb dafür, sie als unvermeidbares Alltagsphänomen ohne bedenklichen Krankheitswert zu akzeptieren – wie eine Erkältung im Winter. Die schlechte Nachricht: Eine sichere Methode zur Vermeidung von Rückenschmerzen ist unbekannt. Mittlerweile gilt aber die Pyramide zur Rückenschmerzprävention aus dem „Gesund-

WEBTIPPS

Das eigene Risiko testen unter
www.rueckentest.de

Praktische Tipps unter
www.aok.de > Vorsorge >

Gesunder Rücken

www.barmer.de > Gesundheit und
Krankheit > Gesunder Rücken

Mini-Übungen für den Praxisalltag

Denken Sie auch in Ihrem eigenen Arbeitsalltag daran: Durch langes Sitzen oder Ausharren in einer bestimmten Position können sich Muskeln verkrampfen und zu vorübergehenden Beschwerden führen. Die folgenden kleinen Übungen für zwischendurch können dagegen helfen:

- ▶ **Fußwippe:** Bewegen Sie Ihre Füße abwechselnd in den Zehen- und den Fersenstand.
 - ▶ **Poschaukel:** Bewegen Sie abwechselnd eine Pohälfte langsam nach oben.
 - ▶ **Schwanenhals:** Strecken Sie Ihren Hinterkopf nach oben und das Kinn gleichzeitig nach unten.
 - ▶ **Flügel schlagen:** Ziehen Sie die Schultern nach hinten-unten.
- Jede Übung sollten Sie zehnmal wiederholen.

heitspfad Rücken“ der Bertelsmann-Stiftung als guter Ratgeber. Er listet:

▶ Information

Fehlinformationen über Ursachen und Folgen von Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Erstaunlich wenige Patienten wissen, dass Rückenschmerzen meistens keine gefährliche Ursache haben und nach ein paar Tagen auch ohne spezielle Behandlung wieder abklingen.

▶ Bewegung

Körperliche Aktivität im Alltag und Sport sind die tragenden Säulen der Prävention von Rückenschmerzen. In vielen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Schmerzen und Einschränkungen zurückgehen, wenn sich Menschen mehr bewegen.

▶ Stressreduktion

Soziale und psychische Belastungsfaktoren zählen zu den wichtigsten Gründen für die Entstehung und den Verlauf von Rückenschmerzen. Entspannungstechniken und verhaltenstherapeutische Maßnahmen können beim Abbau dieser Belastungsfaktoren helfen.

▶ Maßnahmen am Arbeitsplatz

Diese Maßnahmen stehen bei der Effizienz erst an letzter Stelle. Natürlich sollten Möbel und Arbeitsmittel auf die Körpergröße des Mitarbeiters abgestimmt sein, doch das Verhalten ist viel wichtiger: Regelmäßig die Position ändern, so oft es geht aufstehen und bewegen.

Präventionsmaßnahmen gegen Rückenschmerzen beschränken sich übrigens keinesfalls auf die „arbeitende Bevölkerung“. Vielmehr sollte gesundes Verhalten

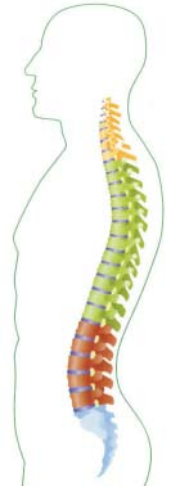
von Kindheit an vermittelt und trainiert werden, doch ohne dabei über das Ziel hinauszuschießen: Panikmache hat noch selten zum Ziel geführt. Für die erfolgreiche Umsetzung müssen individuelle Besonderheiten berücksichtigt werden.

Treten trotz aller Vorsichtsmaßnahmen akute Schmerzen auf, sollten die Patienten nicht länger als drei Tage im Bett bleiben und möglichst schnell ihre gewohnte Aktivität wieder aufnehmen. Sich vorsichtig zu bewegen und mit leichten Übungen (siehe Kasten) die Muskeln wieder zu lockern, ist wesentlich effizienter. Zur Schmerzlinderung können sowohl Kälte als auch Wärme auf der betroffenen Stelle helfen. Jeder Mensch reagiert anders, hier hilft nur ausprobieren. Schmerzmittel können den Teufelskreis aus Schmerzen und Verspannung durchbrechen. Wenig hilfreich sind Röntgen- oder CT-Untersuchungen.



Die Präventionspyramide zeigt die wichtigsten Maßnahmen.

Unsere Wirbelsäule besteht aus insgesamt 24 Wirbeln plus Bandscheiben. Veränderungen der Wirbelsäule sind nur in rund 10% der Fälle Ursache von Rückenschmerzen.



Denn fast jeder Mensch zeigt ab einem Alter von etwa 40 Jahren Abnutzungserscheinungen an der Wirbelsäule, doch längst nicht alle leiden an Rückenschmerzen, während bei vielen Schmerzpatienten keine körperlichen Mängel zu erkennen sind. Erst wenn die Schmerzen mehr als zwölf Wochen anhalten oder in Schüben wiederkehren, spricht man von einem chronischen Leiden.

Es gibt eine Reihe von Symptomen, die im Zusammenhang mit Rückenschmerzen auf ernsthafte Erkrankungen hinweisen können, etwa ein Gewichtsverlust ohne erkennbaren Grund, eine bekannte Tumorerkrankung, Fieber und nächtliche Schweißattacken oder Lähmungserscheinungen in den Beinen. Dann ist schnelle Abklärung wichtig. Kann ein Patient Blase und Darm nicht mehr vollständig kontrollieren, muss umgehend gehandelt werden, da diese empfindlichen Nerven im Rückenmark schon nach einem Tag irreversibel geschädigt sein können.

Ansonsten sollten Sie für die Patientenkommunikation immer die sechs Fakten parat haben, die Mut machen:

1. In weniger als 20 % der Schmerzfälle gibt es eindeutige organische Ursachen.
2. Bei über 80 % der Betroffenen verschwinden die Schmerzen von alleine wieder.
3. Rückenschmerzen sind ein Alltagsphänomen ohne Krankheitswert.
4. Selbst bei organischen Ursachen wie Bandscheibenvorfällen werden die Beschwerden meist von alleine besser. Nur selten sind Operationen notwendig.
5. Trotz modernster Diagnostik ist meist keine direkte Ursache zu erkennen. Das heißt: Keine wirkliche Erkrankung, denn die würde sofort bemerkt werden.
6. Die beste Maßnahme um die Heilung zu beschleunigen: aktiv bewegen. ■