



Rückenschmerz – irgendwann erwischt es jeden

## Schiefe Säule

Fast ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland sind auf Rückenschmerzen zurückzuführen. Oft gehen sie mit anderen Krankheiten einher. Wir werfen einen Blick auf die Zahlen und Fakten, stellen Möglichkeiten zur Schmerztherapie vor und geben Hilfe zur Selbsthilfe.

Zu den Folgen von Rückenschmerzen zählt eine verminderte Leistungsfähigkeit in allen Lebensbereichen – Alltag, Beruf und Freizeit. Bei Beschäftigten führt das häufig zu Fehltagen. In der Rangliste der Erkrankungen mit den meisten Arbeitsunfähigkeitszeiten liegen Beschwerden des Muskel- und Skelettsystems nach Angaben des AOK Fehlzeitenreports 2012 mit 23 Prozent mit Abstand an erster Stelle – hauptverantwortlich dafür sind die Rückenschmerzen (ICD-10-GM: M54). Bei acht von zehn Patienten mit akut aufgetretenen Rückenschmerzen lässt sich keine konkrete Ursache finden. Man spricht von nicht-spezifischen Rückenschmerzen, die oft nur wenige Tage dauern, dafür vielfach wiederholt auftreten.

Spezifische Rückenschmerzen haben dagegen eine feststellbare Ursache, z. B. Bandscheibenvorfälle, Wirbelgleiten oder auch Entzündungen. Sie können dumpf und diffus sein oder auch elektrisierend und stechend. Akut behandlungsbedürftige Auslöser machen sich fast immer durch bestimmte Warnhinweise, sogenannte „Rote Flaggen“ (englisch: red flags) bemerkbar. Dazu gehören:

### Webtipps

Aktion gesunder Rücken

[www.abr-ev.de](http://www.abr-ev.de)

Risikotest: [www.rueckentest.de](http://www.rueckentest.de)

Links zu Übungen für Patienten

[www.info-praxisteam.de](http://www.info-praxisteam.de)

Versorgungsleitlinien

[www.versorgungsleitlinien.de/themen/kreuzschmerz](http://www.versorgungsleitlinien.de/themen/kreuzschmerz)

- > Muskelschwäche oder –lähmung an Armen oder Beinen
- > Unfähigkeit, Urin oder Stuhl bei sich zu halten (Kauda-Syndrom)
- > Vorerkrankungen und Behandlungen, auch ohne Bezug zum Rücken
- > unfreiwilliger Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Schmerz vor allem nachts, Tumorleiden in der Vorgeschichte
- > kürzlich aufgetretenes Fieber oder Schüttelfrost, durchgemachte bakterielle Erkrankung, immunsuppressive Medikamente
- > vorangegangener Unfall oder Sturz bei höherem Alter, bekannter Osteoporose oder langfristiger Cortison-Therapie

Hier ist eine vertiefende Diagnostik erforderlich.

Wird keine spezifisch behandelbare Ursache gefunden, handelt es sich um die sogenannten unspezifischen Rückenschmerzen. Sie verschwinden bei den meisten Menschen innerhalb von wenigen Tagen ohne besondere Behandlung wieder. Bessern sie sich über zwölf Wochen nicht, sollten neben körperlichen Untersuchungen auch psychische und soziale Einflüsse geprüft werden. Die körperliche Schmerzempfindung wird in erheblichem Maß von diesen Faktoren beeinflusst. Diese psychosozialen Risikofaktoren werden „gelbe Flaggen“ (eng-

lich: yellow flags) genannt. Sie können mithilfe spezieller Fragebögen erfasst und näher bestimmt werden.

Werden Rückenschmerzen chronisch, d.h. sie bestehen länger als drei Monate, gehen sie oft mit weiteren Krankheiten einher (Komorbiditäten). Am häufigsten sind hier degenerative und entzündliche Gelenkerkrankungen, Osteoporose, und vor allem Depressionen, Angststörungen und weitere psychische Erkrankungen anzutreffen.

Wichtigster Bestandteil der Behandlung ist die nicht-medikamentöse Therapie. Dabei haben sich folgende Formen bewährt, die in der Nationalen Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz zusammengefasst sind:

- > Patienteninformation und Beratungsgespräche sind die Basis. Hier können Sie als MFA mit unterstützen, indem Sie mit dem Arzt passendes Informationsmaterial aussuchen und im Wartebereich auslegen.
- > Bewegungs- und Sporttherapie empfiehlt sich vor allem bei chronischen Rückenschmerzen.
- > Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training) können bei erhöhtem Chronifizierungsrisiko angewandt werden.
- > Ergotherapie, Manuelle Therapie und Massage, besonders in Kombination mit Bewegungstherapie.

### Medikamentöse Therapie

Klingen die Beschwerden damit nicht ab, wird der Arzt neben der nicht-medi-

kamentösen Therapie auch eine Schmerztherapie einleiten. Auf diese Weise soll es den Betroffenen möglich werden, ihre Alltagsaktivitäten wieder aufzunehmen. Zur Anwendung kommen folgende Arzneimittel:

- > nichtsteroidale Analgetika
- > Opioid-Analgetika
- > Muskelrelaxanzien
- > Antidepressiva

Schmerzmittel unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Wirkstärke, ihres Wirkmechanismus, der Wirkdauer und vor allem auch hinsichtlich der Nebenwirkungen. Die Ärztin oder der Arzt legt ein Behandlungsschema fest, in dem auch verschiedene Wirkstoffe miteinander kombiniert werden können. Die Anwendung sollte immer so hoch dosiert wie nötig und so kurz wie möglich erfolgen, denn eine Dauereinnahme von Analgetika ist problematisch. Neben den verschreibungspflichtigen Präparaten werden häufig auch rezeptfreie Schmerzmittel (Paracetamol, Ibuprofen, Acetylsalicylsäure) eingesetzt. Ihre Einnahme sollte aber ärztlich begleitet sein.

### Selbsthilfe

Gibt es keine erheblichen Alarmsignale für eine ernsthafte Erkrankung – dies ist fast immer der Fall – sollten sich Patienten im Alltag so normal und so viel wie möglich bewegen. In der Regel verschwinden akute Rückenschmerzen innerhalb von Tagen beziehungsweise weniger Wochen wieder. Taucht der Schmerz immer wieder auf, helfen regelmäßige Aktivitäten, wie Spazieren gehen, Joggen, Schwimmen oder Radfahren, Muskeln aufzubauen und die

## Rückenaktiv leben

Die AOK hat das neue Programm „Rückenaktiv im Job“ gestartet, das sich auch für Praxisteam und Ärzte eignet. Durch einen Fragebogen wird zunächst ermittelt, welcher „Bewegungstyp“ man ist und welchen Belastungen man am Arbeitsplatz konkret ausgesetzt ist. Auf dieser Basis wird dann ein optimales Übungs-, Informations- und Lernprogramm erstellt. Das Programm dauert vier Wochen und vermittelt viele Übungen, die die Nutzer auch nach Abschluss des Programms leicht fortführen können. Der Ratgeber „Rücken“ der BARMER-GEK macht Sie zu Ihrem eigenen Rücken-Coach und ermutigt sie, den Rückenschmerzen mit Gelassenheit und Einfallsreichtum zu begegnen.

[www.aok-bgf.de](http://www.aok-bgf.de)

[www.barmer-gek.de/102966](http://www.barmer-gek.de/102966)

Beweglichkeit zu verbessern. Auch ein gezieltes Krafttraining stärkt den Rücken.

In akuten Fällen kann man Rückenschmerzen mit einer Reihe von einfachen und wirksamen Maßnahmen lindern. Dazu gehören:

- > Stufenlagerung: Entspannt auf den Boden legen und Hüft- und Kniegelenke 90° anwinkeln. Die Unterschenkel werden dazu auf einer passenden Unterlage abgestützt, etwa auf einem Hocker.
- > Wärme: Wärmflasche oder ein Wärmepflaster aus der Apotheke können akute Schmerzen lindern, indem sie Verspannungen lösen.
- > Massagen mindern ebenfalls Verspannungen, bessern die Durchblutung und setzen über einen gewissen Zeitraum Botenstoffe frei, die Schmerzen lindern.
- > Körperübungen helfen, auch wenn man sich bei Schmerzen etwas überwinden muss. Viele Hinweise auf geeignete Übungen finden Sie bei den Webtipps.



Gedruckt und im Internet: Hochwertige Informationen zur Rückengesundheit gibt es bei den Kassen.