

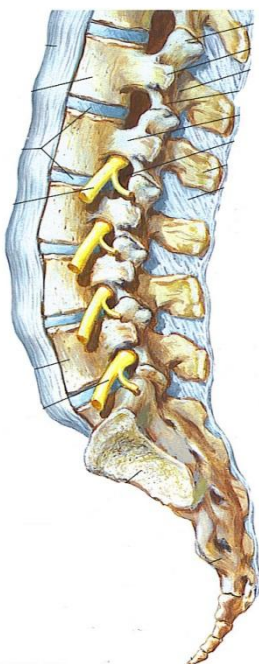
Das Kreuz mit dem Kreuz



Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen für Krankschreibungen. 60-80% der Deutschen hatten in ihrem Leben schon einmal Rückenschmerzen. Bei 85% der Patienten bleibt die Ursache unklar und die Schmerzen heilen spontan ab.

Aufbau der Wirbelsäule:

Die Wirbelsäule besteht aus harten (7 Halswirbeln, 12 Brustwirbeln und 5 Lendenwirbeln sowie dem Kreuz- und dem Steißbein) und weichen (die Bandscheiben, Bänder, Muskeln,...) Elementen. Die Wirbel des Kreuz- und Steißbeins sind miteinander verwachsen, zwischen den übrigen Wirbeln befinden sich die Bandscheiben, gefäßlose, druckelastische und verformbare „Polster“, die die verschiedensten Kräfte, die auf die Wirbelsäule wirken, abfangen und gleichmäßig verteilen.



Die Wirbelkörper werden von zahlreichen Muskeln und Bändern zusammengehalten.

Rückenschmerzen treten am häufigsten im Bereich der Lendenwirbelsäule auf, da auf ihr das meiste Gewicht lastet und sie somit den größten Belastungen ausgesetzt ist.

Oft sind sogenannte funktionelle Beschwerden die Ursache:

Funktionelle Beschwerden bedeutet, dass die Strukturen der Wirbelsäule (Wirbelkörper, Bänder, Bandscheiben...) intakt sind, aber die Funktion trotzdem durch verschiedenste Ursachen (z.B. durch Über- oder Fehlbelastung) gestört ist, was zu verspannte Muskulatur, Myogelosen (kleinen tastbaren umschriebenen Muskelverhärtungen), Schmerzen, einem reduzierten Bewegungsumfang sowie zu sogenannten „Blockierungen“ führt.

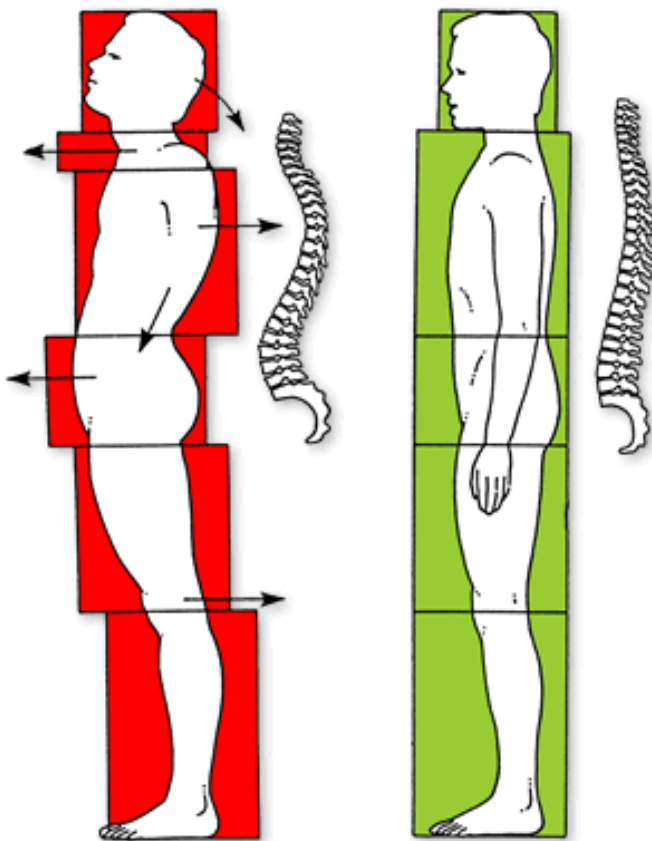
Das Ganze ist ein Teufelskreis: durch die Muskelverspannungen und

dadurch bedingte Nervenreizungen kommt es zu Schmerzen, die ihrerseits wiederum zu Fehlhaltungen und Muskelverspannungen führen. Durch die Schmerzen kommt es auch zu psychischen Belastungen, die ebenfalls die Verspannungen und Schmerzen verstärken können.

Strukturelle Schäden, also Schäden an den einzelnen Elementen der Wirbelsäule, wie z.B. ein Bandscheibenvorfall, Wirbelgleiten, eine Skoliose, eine Arthrose, ein enger Spinalkanal, Osteoporose, Entzündungen, Rheumatische Erkrankungen oder Tumore sind eher selten, sollten aber bei bestimmten Hinweisen ausgeschlossen werden. Auf diese Probleme und deren Behandlung wird hier nicht näher eingegangen.

Behandlung der funktionellen Beschwerden:

Ziele der Behandlung funktioneller Beschwerden sind vor allem die Schmerzreduktion sowie die Wiederherstellung der normalen Beweglichkeit. Muskelverspannungen und Dysbalancen sollten durch Dehnung und Kräftigung der entsprechenden Muskulatur beseitigt sowie die Haltung optimiert werden.



Hierzu stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung:

Zum einen Schmerzmittel, wie zum Beispiel Ibuprofen oder Paracetamol und Muskelentspannungsmittel, sogenannte Muskelrelaxanzien. Außerdem fördert Wärme die Entspannung der Muskulatur (durch warme Kleidung, Heizkissen, Wärmepflaster...).

Infiltrationen, Chirotherapie, Akupunktur und Physiotherapie (Krankengymnastik) können, je nach Befund, oben genannte Therapie sinnvoll ergänzen. Physiotherapie ist allerdings nur sinnvoll, wenn

die Übungen selbständig weitergeführt werden, da es auf das regelmäßige und dauerhafte Training zur Bekämpfung der Schmerzen und zur Stärkung des Rückens ankommt.

Die Patienten sollte schnellstmöglich ihren normalen Tagesablauf wieder aufnehmen und körperlich aktiv werden. Bettruhe sollte, wenn irgend möglich, vermieden werden. Die wichtigste Regel: So aktiv sein, wie möglich! Denn Bewegung stärkt den Rücken, verkürzt die Schmerzattacken und verringert das Risiko für ein Wiederauftreten der Beschwerden.

Geeignete sind zum Beispiel auch spezielle Rückenurse und Schulungen (z.B. Rückenfitness-LINK- oder Kurse der Krankenkassen, der VHS sowie im Fitness-Studio).

Prognose:

Rückenschmerzen sind zum Glück in den meisten Fällen nicht gefährlich. Neun von zehn aller akut aufgetretenen Rückenschmerzen verschwinden von selbst wieder. Nur bei einem von zehn Patienten halten die Schmerzen länger als sechs Wochen an (chronische Rückenschmerzen = länger als sechs Wochen Schmerzen ohne Unterbrechung). In nur fünf von 1000 Fällen steckt eine ernsthafte Ursache dahinter. Behandlungsbedürftige Ursachen machen sich fast immer durch bestimmte Warnhinweise bemerkbar. Treten solche Warnhinweise auf, sollte umgehend einen Arzt aufgesucht werden.

Warnhinweise:

Kreuzschmerzen und plötzlich zunehmende

- Taubheitsgefühle, Kribbeln
- Schwäche / Lähmungserscheinungen der Beine sowie
- Unfähigkeit, Urin oder Stuhl bei sich zu halten

Bildgebende Verfahren sollten zum Einsatz kommen, wenn die Beschwerden therapieresistent sind und bei funktionellen Beschwerden nach 4 Wochen keine Besserung aufgetreten ist.

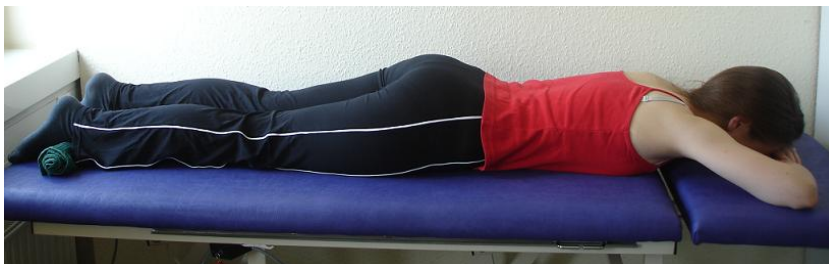
Bei radikulären Kreuzschmerzen sollte bei Fortbestehen der Beschwerden nach ebenfalls ca. 4 Wochen eine Bildgebung erfolgen. Außerdem bei ausgeprägte neurologische Störungen sowie bei Warnhinweisen auf entzündliche / bösartige Prozesse oder einem Unfall / einer Verletzung.

Tipps für Bewegungsverhalten im Alltag:

Liegen Sie möglichst flach auf einer nicht zu weichen Unterlage. Empfehlung: Punktelastische Matratze und ein eher flaches Kopfkissen. Alternative: Stufenbettlagerung



Für die **Bauchlage** gilt: Kopf gerade, Stirn auf den Händen, das Drehen des Kopfes zur Seite sollte vermieden werden. Spann ggf. unterlagern. Variante: Körper an Seitenschläferkissen, Stillkissen oder gefaltete Decke anlehnen.



Beim **Sitzen** gilt:

Sitzen auf zu tiefen und weichen Sitzmöbeln vermeiden. Die optimale Sitzposition: Oberschenkel leicht abfallend, Fersen unter den Knien, evtl. Keilkissen. Außerdem sollten die Sitzpositionen öfter gewechselt werden.



Auch der umgekehrte Sitz ist eine gute Alternative. Zur Entlastung des Schultergürtels können die Arme abgelegt werden.



Ebenso das dynamische Sitzen auf dem Pezziball oder Ähnlichem. Bei der Arbeit sollte auf Höhenverstellbarkeit, eine Verstellbarkeit der Rückenlehnen sowie Kurze Armlehnen geachtet werden.

Alltagspraktischer Bereich

Zähne putzen:

- Stehen in Schrittstellung und abstützen des Oberkörpers am Waschbecken



◦

Abwaschen:

- Ein Bein im geöffneten Spülunterschrank abstellen
- möglichst breitbasig stehen



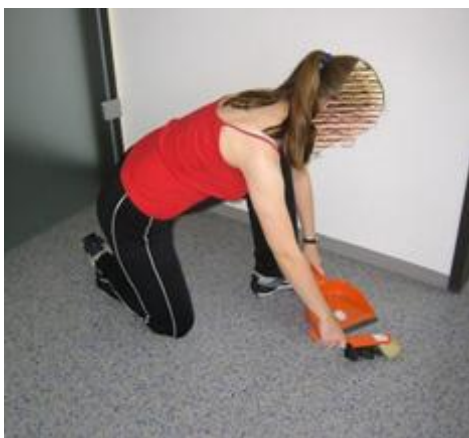
Geschirrspüler:

- Schrittstellung seitlich neben dem Gerät
- Mit einem Arm auf der Arbeitsplatte abstützen
- Evtl. kann auch ein Stuhl neben dem Geschirrspüler helfen



Bodenreinigung:

- Einbeinkniestand mit gerade nach vorn geneigtem Oberkörper
- Alternativ langstieliges Kehrset
- Arbeiten in Schrittstellung



Bügeln:

- Bügelbrett auf Bauchnabelhöhe
- Fußbank zur Entlastung (wechselseitige Be- / Entlastung)
- Stehhilfe oder normaler Stuhl
- Abstellen des Wäschekorbes auf Hocker oder Tisch

Heben und Tragen:

- leicht gegrätschte Beine und nach außen gedrehte Füße
- Nicht zu tief in die Hocke
- Heben und Tragen möglichst körpernah und auf beide Seiten verteilt



Sitzen im Auto:

- Rückenlehne auf ca. 100°
- Lordosekissen kann verwendet werden; Keilkissen im Auto nicht erlaubt
- Bei längeren Fahrten regelmäßige Pausen