

# Rückenschmerzen

## Die richtige Untersuchung

Heutzutage ist es möglich, dass Sie mit vielen technischen Kontrollen und Tests wie Röntgen, CT, MRT, Kontrastmittel und anderen Bildgebungsverfahren untersucht werden. Diese Bilder stellen aber keine Schmerzen dar, sondern spiegeln nur eine Momentaufnahme einer Struktur wider, die genutzt wird, indem sie mit einer vorangegangenen funktionellen Untersuchung verglichen wird. Seien Sie sich dessen bewusst!

Für 90% aller Rückenschmerzen lassen sich keine speziellen Ursachen wie Tumore, Frakturen oder beispielsweise Bandscheibenvorfälle finden. Selbstverständlich müssen schwerwiegende Erkrankungen erkannt und von den unspezifischen Beschwerden selektiert werden. Beispielsweise sollte nach einem traumatischen Ereignis eine weitergehende Untersuchung wie ein Röntgenbild zum Ausschluss eines Knochenbruchs veranlasst werden. Die Gefahr, durch ein unnötiges MRT normale oder altersgemäße Veränderungen zu finden, die Sie unnötig beunruhigen und zu einer verstärkten oder neuen Schmerzwahrnehmung beitragen, ist sehr groß.

## Chronische Rückenschmerzen

Bei rund 8-10% der Rückenschmerzpatienten tritt aus verschiedenen Gründen eine Chronifizierung ein. Von einem chronischen Rückenschmerz spricht man in der Regel, wenn die Schmerzen länger als drei Monate anhalten. Aktuelle Lehr-

meinungen vertreten sogar die Auffassung, dass diese Phase schon nach wenigen Tagen oder Wochen beginnt.

Akute Rückenschmerzen sind vom Mechanismus anders zu verstehen als chronische Schmerzen und erfordern daher einen völlig anderen individuellen Behandlungsansatz. Eine schnelle Mobilisation und Wiedereingliederung in den beruflichen Alltag verhindern einen Chronifizierungsprozess. Bei chronischen Schmerzen steht Ihre Eigenaktivität im Vordergrund, die die Belastbarkeit Ihres Rückens fördern soll. Sie müssen wieder Vertrauen in Ihren eigenen Körper gewinnen.

## Die konservative Therapie

Die Leitlinien zur Behandlung von akuten Rückenschmerzen sehen eine möglichst schnelle Mobilisation vor, um den Chronifizierungsprozess zu verhindern. Sollte bei Ihnen keine ernsthafte Erkrankung vorliegen, darf sofort mit Physiotherapie begonnen werden. Diese Behandlungen sind nicht bei jedem Patienten gleich. Auch der Therapeut beginnt – wie bei einer ärztlichen Untersuchung – mit einer Anamnese und einer physiotherapeutische Befundaufnahme mit entsprechendem Behandlungsplan. Jede Behandlung ist grundsätzlich individuell. Ob eine Lagerung mit Wärmekissen für Sie schmerzlindernd und entlastend ist, entscheiden Sie selbst. Je häufiger Sie Schmerzen reduzieren, umso mehr bieten Sie Ihrem verletzten Gewebe die Chance sich zu regenerieren. Dies bedeu-

tet aber nicht, dass Sie sich in der schmerzfreien Entlastungsposition ausruhen dürfen. Je nach Wundheilungsphase bzw. nach einigen Tagen müssen Sie die Beweglichkeit wieder zurückgewonnen haben, um spätere Bewegungseinschränkungen und Fehlbelastungen zu vermeiden.

Die Streckung sollte am Anfang im relativ schmerzfreien Bereich erfolgen, darf aber nach und nach gesteigert werden. Die Schmerzentwicklung gibt Ihrem Therapeuten und Ihnen die Richtlinie und Intensität vor. Ein Schmerz darf nach einer Behandlung, Übung oder sportlichen Belastung nicht noch für Stunden anhalten. Es ist zu differenzieren, um welche Gewebeart es sich handelt. Eine Nervenverletzung muss vorsichtiger behandelt werden als eine Muskelverletzung. Ein Ziehen, das während der Behandlung auftritt, letztendlich aber Ihre Schmerzen reduziert und Ihre Beweglichkeit verbessert, können Sie positiv bewerten.

## Medikamentöse Unterstützung

Im Bedarfsfall nehmen Sie zusätzliche Entzündungshemmer und Schmerzmittel ein. Achten Sie auf eine kontinuierliche Einnahme, um eine konsequente Schmerzreduktion zu erzielen. Besprechen Sie Einnahmedauer und Dosierung unbedingt mit Ihrem Arzt. Eine sporadische Einnahme mit wiederkehrenden Schmerzphasen ist nicht zu empfehlen. Bedenken Sie aber auch, dass Sie Strukturen aufgrund der medikamentösen

Schmerzhemmung unbewusst überfordern und reizen können. Sogenannte Mikrotraumatisierungen verletzen die Strukturen neu, behindern den Heilungsverlauf und überlagern das Gehirn permanent mit Schmerzreizen, was den Chronifizierungsprozess begünstigt.

### Die richtige Struktur finden

Je nachdem, welche Problematik Ihr Therapeut als Ursache für die Beschwerden findet, werden Gelenke mobilisiert, Muskeln gekräftigt, die Durchblutung verbessert und alle anderen Organe, die an Bewegungseinschränkungen beteiligt sind, mobilisiert. Zeitlich weit zurückliegende Ereignisse, wie eine Bewegungseinschränkung im Fuß oder ein Schleudert trauma oder eine Lungenentzündung können die Ursache für Rückenschmerzen sein.

Außerdem ist Ihr Therapeut als Manager der Beschwerden zu sehen. Er gibt Ihnen wichtige Richtlinien für den Alltag, eine Dosierung täglicher Aktivitäten, gibt Tipps für den Sport, versorgt Sie mit einem Übungsprogramm und sollte Sie mit ergonomischen Hinweisen für den beruflichen Alltag beraten. Wichtig ist in jedem Fall, dass durch empfohlene Bewegungen die Stoffwechselsituation und die Durchblutung sowie Ihre eigene Belastbarkeit verbessert und fehlerhafte Bewegungen vermieden werden.

Haben Sie keine Angst, sich erneut am Rücken zu verletzen und nehmen Sie keine Schonhaltung ein, die die Belastbarkeit noch weiter reduziert (sog. Angst-Vermeidungs-Verhalten). Sie könn-

ten sich mit falschem Verhalten selbst in die Chronifizierung hinein manövrieren. Immer schwächer werdendes Gewebe durch unzureichende Bewegung wird bei immer geringeren Belastungen auch schmerzhaft sein. Der richtige Weg ist hier, seinen Körper in der optimalen Belastung wieder zu fordern, um eine Belastbarkeitssteigerung im Alltag zu erzielen. Eine Überforderung muss ebenso wie eine Unterforderung vermieden werden. Hierbei steht Ihnen Ihr Physiotherapeut beratend zur Seite.

Biomechanisch gesehen wird die Wirbelsäule optimal bzw. gleichmäßig in ihrer normalen physiologischen Doppel-S-Form belastet. So wird es bei einem Großteil von Ihnen notwendig sein, die Krümmungen der Wirbelsäule vorerst zu unterstützen. In labilen Phasen liegt es nahe, dass Sie Bewegungen vermeiden, die ein nach vorne Beugen der Wirbelsäule wie Heben oder Bücken mit rundem Rücken zur Folge haben. Auch Dehnübungen für den Rücken – wie das Heranziehen der Knie auf die Brust – sollten Sie eine Zeit lang nicht provozieren. Bücken Sie sich morgens vorsichtig, da die Elastizität in der Früh noch nicht

ideal und somit die Verletzungsgefahr für den Rücken erhöht ist. Normale Beweglichkeit wird dennoch nach und nach wiederhergestellt.

### Vermeiden Sie zu lange Bettruhe

Die tage- oder gar wochenlange Bettruhe in Stufenlagerung hat in den aktuellen Leitlinien zur Behandlung von akuten und chronischen Rückenschmerzen ausgedient. Beginnen Sie möglichst zeitig sich zu bewegen. Alle Strukturen im Körper brauchen Bewegung. So gewinnt das alte Sprichwort »Wer rastet, der rostet« auch in der modernen Medizin wieder mehr an Bedeutung.

**Matthias Strathmann**  
Physiotherapeut, B.Sc. Phys.

### Weitere Infos

- <https://www.ikk-direkt.de/tk/bayern/pressemitteilungen-2011/pressemitteilungen-2010/202300>
- Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie (DGS)
- <http://www.br-online.de/bayerisches-fernsehen/kontrovers/kontrovers-beitrag-bandscheiben-ID1268665395294.xml>
- <http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/visite/gesundheitswesen/zweitmeinung101.html>

### MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: