

## Rückenschmerzen

Es geht auch ohne OP **Matthias Strathmann**

### AUF EINEN BLICK

Gedruckte Patienten-Informationen rund um das Thema Gesundheit direkt vom Physiotherapeuten ... und nicht nur vom Arzt oder Apotheker! Der Gesundheitstipp ist unser Service exklusiv für pt\_Abonnenten. PDF zum Download, Ausfüllen und Ausdrucken. In diesem Gesundheitstipp informieren wir Ihre Patienten darüber, wie Sie als Therapeut den Rückenschmerzen auch ohne Operation zu Leibe rücken können.

#### Aktuelle Daten

Studien belegen, dass sich 4 von 5 Operationen durch eine konservative Behandlung wie Physiotherapie vermeiden lassen. Operationsbedingte Vernarbungen, Gewebeschädigungen der Nerven oder Verwachsungen im Operationsgebiet verursachen weitere Probleme, die die Funktionsfähigkeit der Patienten noch stärker beeinträchtigen,



Abb. 1\_Schmerzlindernde Lagerung mit einem entspannenden Wärmekissen in der Akutphase; der Wärmeträger fördert die Durchblutung und entspannt zusätzlich die Muskeln

und die erwünschten Operationsergebnisse bleiben zudem oft aus.

#### 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 weiter-

gehende 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 Lehrmeinungen 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 schnell- >>>



Abb. 2\_Ausgangs- (a) und Endstellung (b) zur Eigenmobilisation der Streckung

le 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 physiotherapeutischen Befundaufnahme mit entsprechendem Behandlungsplan. Jede Behandlung ist grundsätzlich individuell. Ob eine Lagerung mit Wärmekissen (Abb. 1) 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 bedeutet 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 (Abb. 2a und b) 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 Schleudertrauma 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



Abb. 3\_Unterstützung der normalen Doppel-S-Form im Sitzen

 <p><b>GESUNDHEITSTIPP</b></p>	 <p><b>GESUNDHEITSTIPP</b></p>
<p><b>Rückenschmerzen</b></p> <p><b>Die richtige Sitzhaltung</b></p> <p>Die richtige Sitzhaltung ist ein Schlüsselfaktor für die Vermeidung von Rückenschmerzen. Ein guter Stuhl sollte die natürliche Krümmung der Wirbelsäule unterstützen und die Muskulatur entlasten. Achten Sie auf eine gute Haltung, auch wenn Sie sitzen. Ein ergonomischer Stuhl mit einer guten Rückenlehne und einer verstellbaren Höhe ist ideal. Achten Sie auch auf die Höhe der Tischplatte, um eine gute Sitzhaltung zu gewährleisten.</p> <p><b>Die konservative Therapie</b></p> <p>Die konservative Therapie ist die Basis der Behandlung von akuten Rückenschmerzen. Sie umfasst Physiotherapie, Ergotherapie, Chiropraktik und Schmerzmittel. Die Physiotherapie zielt darauf ab, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Die Ergotherapie hilft bei der Anpassung der Arbeitsumgebung an die individuellen Bedürfnisse. Schmerzmittel können bei Bedarf eingesetzt werden, um die Schmerzen zu lindern.</p> <p><b>Chirurgische Rückenschmerzen</b></p> <p>Bei rund 8-10% der Rückenschmerzpatienten tritt ein strukturelles Geschehen auf, das eine Operation erfordert. Dies ist in der Regel, wenn die Schmerzen länger als 6 Monate anhalten, die Lebensqualität</p>	<p>schmerzhaft ist und nicht durch konservative Therapie gelindert werden kann. In diesen Fällen ist eine Operation in Betracht zu ziehen. Die Operation zielt darauf ab, die Ursache der Schmerzen zu beseitigen. Dies kann die Entfernung von Bandscheibenvorfällen, die Stabilisierung der Wirbelsäule oder die Entfernung von Tumoren sein. Die Operation ist ein Eingriff, der sorgfältig abzuwägen ist, da er mit Risiken verbunden ist. Die Entscheidung für eine Operation sollte nur nach sorgfältiger Beratung mit dem Arzt getroffen werden.</p> <p><b>Die richtige Struktur finden</b></p> <p>Die richtige Struktur finden ist ein Schlüsselfaktor für die Vermeidung von Rückenschmerzen. Ein guter Stuhl sollte die natürliche Krümmung der Wirbelsäule unterstützen und die Muskulatur entlasten. Achten Sie auf eine gute Haltung, auch wenn Sie sitzen. Ein ergonomischer Stuhl mit einer guten Rückenlehne und einer verstellbaren Höhe ist ideal. Achten Sie auch auf die Höhe der Tischplatte, um eine gute Sitzhaltung zu gewährleisten.</p> <p><b>Die konservative Therapie</b></p> <p>Die konservative Therapie ist die Basis der Behandlung von akuten Rückenschmerzen. Sie umfasst Physiotherapie, Ergotherapie, Chiropraktik und Schmerzmittel. Die Physiotherapie zielt darauf ab, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Die Ergotherapie hilft bei der Anpassung der Arbeitsumgebung an die individuellen Bedürfnisse. Schmerzmittel können bei Bedarf eingesetzt werden, um die Schmerzen zu lindern.</p> <p><b>Chirurgische Rückenschmerzen</b></p> <p>Bei rund 8-10% der Rückenschmerzpatienten tritt ein strukturelles Geschehen auf, das eine Operation erfordert. Dies ist in der Regel, wenn die Schmerzen länger als 6 Monate anhalten, die Lebensqualität</p>
<p>PDF-DOWNLOAD ZUM AUSDRUCKEN  <a href="http://www.physiotherapeuten.de/gesundheitsstipp/">www.physiotherapeuten.de/gesundheitsstipp/</a></p>	

Mit dem pdf-Download erstellen Sie Ihren persönlichen Patientenservice: Die Gesundheitstipps verfügen über ein interaktives Adressfeld, in das Sie Ihre Adresse eintragen und anschließend ausdrucken können

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 könnten sich mit falschem Verhalten selbst in die Chronifizierung hineinmanövrieren. Immer schwächer werden

des 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.

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.

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.

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.

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.

**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.

**ABBILDUNGEN**

Alle Fotos dieses Beitrags von Matthias Strathmann