

# WEGE AUS DEM RÜCKEN-SCHMERZ

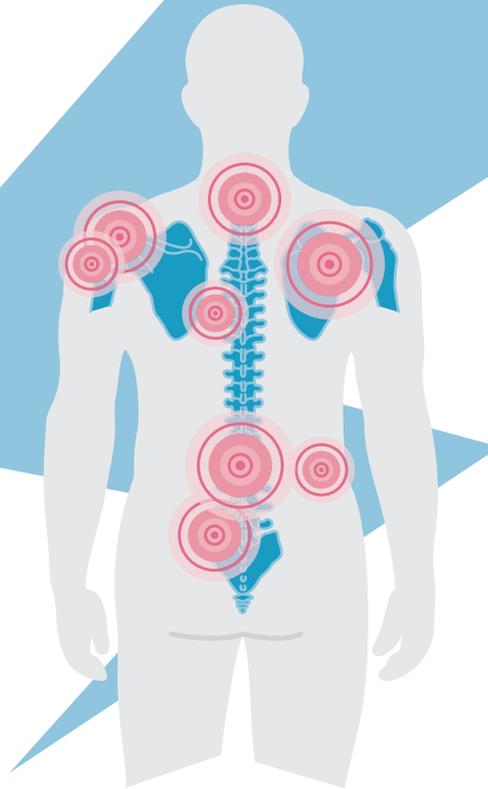
## WAS IST RÜCKENSCHMERZ?

Rückenschmerzen entstehen zum Beispiel durch **Muskelverspannungen oder Blockierungen** der Wirbelsäule. Drücken etwa verspannte Muskeln auf einen Nerv, wird er gereizt, was dann als Schmerz empfunden wird. Rückenschmerzen treten typischerweise im Nacken-, Schulter- und besonders im Lendenbereich auf. So können sie zum Beispiel auch in die Beine ausstrahlen, wenn ein mit ihnen verbundener Nerv gereizt wird.

## WIE VIELE MENSCHEN SIND IN DEUTSCHLAND BETROFFEN?

**69 Prozent aller Patienten mit Chronischen Schmerzen** leiden an Rückenschmerzen.

Rückenerkrankungen gehören zu den größten Gesundheitsproblemen in Deutschland. Durch sie entstehen jährlich Kosten in Höhe von rund 13 Milliarden Euro. Die Zahl der Patienten mit Chronischen Rückenschmerzen steigt mit zunehmendem Alter. Unter Rückenschmerzen leiden mehr Frauen als Männer.



## DAS KRANKHEITSBILD

Rückenschmerzen werden meist als **dumpf und drückend** oder **brennend und stechend** wahrgenommen. Hält der Schmerz länger als drei bis sechs Monate an, bezeichnet man ihn als chronisch. Durch den ständigen Schmerzreiz nehmen Betroffene häufig eine Schonhaltung ein. Die Einschränkung der Bewegungsfreiheit wird dadurch verstärkt. Aktivitäten des täglichen Lebens können sie nicht mehr in vollem Umfang verrichten, worunter die Lebensqualität zum Teil erheblich leidet.

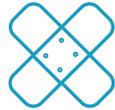
Die Ursachen für Chronische Rückenschmerzen sind vielschichtig. Sie können etwa die Folge körperlicher Fehlhaltung, psychischer Faktoren wie Stress oder schwerer Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Osteoporose sein. In 85 Prozent der Fälle ist jedoch keine klare Ursache auszumachen. Experten sprechen dann von „unspezifischen Rückenschmerzen“.



## DIE DIAGNOSE – WIE LASSEN SICH RÜCKENSCHMERZEN ERKENNEN?

Der erste Schritt bei der individuellen Befunderhebung ist die körperliche Untersuchung. Schmerzbedingte Schonhaltung, Störungen der Körpersymmetrie sowie die Muskulatur werden hierbei untersucht. In einem zweiten Schritt werden mithilfe der Anamnese Ort, Stärke und Dauer des Schmerzes genauer bestimmt. Wichtig ist dabei auch herauszufinden, ob psychosoziale Faktoren wie Depression, Arbeitslosigkeit und geringe soziale Unterstützung, aber auch Arbeitsüberlastung eine Rolle spielen.

Mit bildgebenden (Röntgenbilder, MRT) und labordiagnostischen Untersuchungen wird vor allem bei Rückenschmerz mit unbekannter Ursache gearbeitet oder wenn die Schmerzen nach längerer Therapie nicht abgenommen haben.



## DIE THERAPIE – WELCHE BEHANDLMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Da Chronische Rückenschmerzen bei jedem Patienten andere Ursachen und Ausprägungen haben, bietet eine individuell ausgerichtete Behandlung die optimale Versorgung. Bei einer multimodalen Therapie wird der Patient von einem Expertenteam aus unterschiedlichen Disziplinen betreut (z. B. Schmerz-, Physio- und Psychotherapie).

Schmerzlindernde Medikamente in Kombination mit einer umfangreichen Bewegungstherapie bilden meist die Basis der Behandlung. Ziel ist der Erhalt der Beweglichkeit, wobei die Stärkung der Rückenmuskulatur eine wichtige Rolle spielt.

Mithilfe von Verhaltenstherapie und Entspannungsübungen können Betroffene Bewältigungsstrategien im Umgang mit den Schmerzen erlernen.



## TIPPS – LEBEN MIT CHRONISCHEN RÜCKENSCHMERZEN

Bei Rückenschmerzen ist es wichtig, aktiv zu bleiben: Stundenlanges Sitzen vor Computer oder Fernseher sind Gift für Rückenmuskulatur und Wirbelsäule. Deshalb sind regelmäßige Pausen wichtig, in denen man sich bewegt.

Von hohem Wert ist eine ausgeprägte Muskulatur, die den Rücken bei all seinen Bewegungen angemessen unterstützen kann. Regelmäßiger Sport fördert nicht nur die Ausdauer und kräftigt das Immunsystem, sondern stärkt vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur. Zu geeigneten Sportarten bei Ihren Rückenbeschwerden kann Sie Ihr Arzt oder Physiotherapeut beraten. Er kann Ihnen auch zeigen, mit welchen Übungen Sie am Arbeitsplatz und im Alltag Ihre Rückenmuskulatur unterstützen können.