

**Dieser Artikel, erschienen am 14.03.09 im ZDF „vollekanne“ wurde dem PSC freundlicherweise zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt.**

### **Aktiv gegen Rückenschmerzen**

Bewegung ist oftmals das A und O Rückenbeschwerden gehören zum Volksleiden: Rund 70 Prozent aller Bundesbürger leiden zumindest gelegentlich unter Schmerzen, so der Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK). In den meisten Fällen lässt sich keine genaue medizinische Ursache finden. Häufig sind zu wenig Bewegung, Fehlhaltungen oder -belastungen und Stress die Auslöser. Bei Rückenproblemen können Betroffene aber selbst aktiv werden.

Es fängt oft mit Verspannungen der Rückenmuskulatur an. Diffuse Schmerzen treten auf, die sich nicht genau lokalisieren lassen. Wer unter solchen Symptomen leidet, sollte sie ernst nehmen. Denn Rückenbeschwerden können sich manifestieren, wie es bei vielen Betroffenen der Fall ist: Aus Angst vor Schmerzen bewegen sie sich weniger und nehmen eine Schonhaltung ein. In Folge schwindet die Muskelkraft und der Rücken verliert an Stabilität. Das führt zu neuen Verspannungen und Schmerzen, die sich verstärken können. Ein Teufelskreis entsteht.

BKK Faktenspiegel Rückengesundheit

Der PSC ist für den Inhalt externer Internetseiten nicht verantwortlich.

### **Meist keine ernsthafte Erkrankung**

Meistens liegen keine ernsthaften Erkrankungen als Ursache für Rückenschmerzen vor - in acht von zehn Fällen ist das so, hat die BKK herausgefunden. Vielmehr entstehen schmerzhaft Verspannungen durch langes Sitzen, Fehlhaltungen beim Tragen von schweren Gegenständen, Stress und seelischen Belastungen. Oftmals gibt es mehrere Faktoren, die schuld sind.

Beschwerden können aber auch aufgrund einer altersbedingten Abnutzung der Wirbelsäule oder eines Bandscheibenvorfalls auftreten. "Auch Arthrosen, Osteoporose, rheumatische Erkrankungen können zu Rückenschmerzen führen", sagt der Orthopäde Marc Oliver Wirkus von der Klinik für Orthopädie und Rheumatologie Schlagenbad.

### **Ausführliche Diagnose**

Um herauszufinden, woher die Schmerzen rühren, ist eine gründliche Untersuchung nötig. Dazu befragt der Arzt den Patienten ausführlich und überprüft dessen Wirbelsäule auf Haltung, Form und Beweglichkeit. Erste Indizien sind für ihn druckempfindliche Stellen und Bewegungen, die einen Schmerz auslösen oder verstärken.

"Zur Festigung der Diagnose kann man verschiedene Röntgenverfahren anwenden. Vom normalen Röntgenbild bis hin zur Computertomografie oder Magnetresonanztomografie", so Orthopäde Marc Oliver Wirkus. Je nach Fall kann eine neurologische Untersuchung notwendig sein.

### Schmerzen aktiv bekämpfen mit **Sport pro Gesundheit**

Der PSC ist für den Inhalt externer Internetseiten nicht verantwortlich.

Lassen sich ernsthafte Erkrankungen ausschließen, ist Bewegung oftmals das A und O einer Behandlung. Der Weg führt dann meist zum Physiotherapeuten. Er kann gezielt betroffene Wirbelsegmente und Gelenke mobilisieren und dem Patienten geeignete gymnastische Übungen zeigen, mit denen er seine Muskeln kräftigt und entspannt. Wem das Element Wasser zusagt, dem empfiehlt sich Wassergymnastik. Hierbei ist die Wirbelsäule optimal entlastet.

Liegen keine Entzündungen vor, kann Wärme in Form von Rotlicht, Wärmflaschen oder Fango die Therapie unterstützen. In manchen Fällen ist eine Kältebehandlung sinnvoll. Alternativen zur Schmerztherapie sind Reizstrom und Akupunktur.

### Vorsicht bei Muskelrelaxanzien

Bei akuten Rückenschmerzen verabreicht der Arzt meist ein einfaches Schmerzmittel. Da die Beschwerden häufig durch Muskelverspannungen hervorgerufen werden, können Medikamente sinnvoll sein, die den Muskel entspannen (Relaxanzien). Vorsicht: Die Mittel können Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Probleme auslösen.

"Sind alle gängigen Therapieoptionen ausgeschöpft, kann man Patienten auch mit einem Stützkorsett versorgen", so Marc Oliver Wirkus, "operative Eingriffe werden eher bei sehr speziellen Diagnosen durchgeführt."

### Programmiertem Schmerz vorbeugen

In schweren Fällen kann eine invasive Schmerztherapie weiterhelfen. Hierbei werden die Rückenmarksnerven über implantierte Elektroden stimuliert. Alternativ kann der Patient eine so genannte Schmerzmittelpumpe bei sich tragen: Bei Schmerzen verabreicht er sich selbst per Knopfdruck eine kleine Menge Schmerzmittel.

Die Bekämpfung chronischer Schmerzen ist wichtig. Denn es besteht die Gefahr, dass sich ein Schmerzgedächtnis entwickelt und schon eine normale Bewegung zu programmierten Beschwerden führt. Bei ständigen Schmerzen ist oft eine Kombination verschiedener Therapien nötig, um den Teufelskreis aus Muskelverspannung und Schmerz zu durchbrechen.

## Bewegung hält gesund

Doch man muss nicht erst bei bereits bestehenden Schmerzen agieren: Jeder kann aktiv Prävention betreiben - durch ausreichend Bewegung. "Es ist wichtig, den ganzen Körper gleichmäßig zu kräftigen - vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur", sagt die Sportwissenschaftlerin Nadine Gfrörer. Sie empfiehlt auch Ausdauersportarten wie Schwimmen und Walking. Hierbei wird ein Großteil der Muskulatur gut durchblutet, folglich ausreichend ernährt und Schlackstoffe werden abtransportiert - die besten Voraussetzungen zur Gesunderhaltung.

## Broschüre "Aktiv gegen Rückenschmerzen"

Der PSC ist für den Inhalt externer Internetseiten nicht verantwortlich.

Rückenfreundliches Verhalten im Alltag kann ebenfalls helfen, die Wirbelsäule achsengerecht zu belasten und damit gesund zu erhalten. Wie man richtig steht, sitzt oder trägt, vermitteln Sporttherapeuten in Rückenschul- und häufig auch in Wirbelsäulengymnastikkursen. Wer lange sitzt, schwer tragen muss oder lange Auto fährt, kann sich auch über geeignete Möbel informieren, wie ergonomisch geformte Stühle, Tische oder Unterlagen für Autositze. Denn nicht zuletzt lösen Fehlhaltungen und -belastungen langfristig Schmerzen aus.

Eigeninitiative ist also wichtig bei der Behandlung und auch Prävention von Rückenschmerzen. Aber die Mühe lohnt sich. Mit ein wenig Disziplin lässt sich (wieder) ein normales Leben führen - und Verspannungen, die die Lebensqualität mindern, gehören der Vergangenheit an.

### **INFOBOX**

Übungen gegen Rückenschmerzen Für den Alltag gibt es einfache Übungen zur Entlastung der Wirbelsäule: Bei der so genannten Krone wird der Hinterkopf im Stand gen Decke gestreckt und damit die Wirbelsäule aufgerichtet. Bei der Medaille neigt sich der Übende rückschonend nach vorne - als wenn er eine Goldmedaille umgehängt bekommt - und zurück. Bei der Palme neigt sich der Übende im Stand bewusst nach rechts und links - wie eine Palme im Wind; bei der Schraube rotiert er den Oberkörper um die eigene Achse. Alle Übungen zweimal täglich zehn Sekunden helfen, die Wirbelsäule zu pflegen. (Quelle: moving/Deutsches Grünes Kreuz)