

## RÜCKENSCHMERZ - was nun?

Wer kennt es nicht, wenn es hin und wieder mal im Rücken zwickt, sich verspannte Muskeln bemerkbar machen oder viele Alltagsbewegungen weh tun?!

Die Lebenszeitprävalenz von Rückenschmerzen beträgt in Deutschland über 80%, das heißt bei dieser Menge der Bevölkerung sind Rückenschmerzen irgendwann im Leben schon mal aufgetreten.



**„Nacken- und Rückenschmerzen sind ein natürlicher Teil des Lebens.“**

Rückenschmerzpatienten stellen einen wesentlichen volkswirtschaftlichen Faktor bezüglich Arbeitsausfälle, Umschulung sowie Berentung dar und sind insbesondere durch die Inanspruchnahme von Rehabilitationsmaßnahmen ein zunehmend hoher Kostenfaktor des Gesundheitssystems. So entstehen in jedem Jahr allein durch Rückenschmerzen Kosten in Höhe von rund 50 Milliarden Euro (Geo 08/2018). Das sind umgerechnet ca. 1.300 Euro jährlich pro Rückenschmerzpatient.

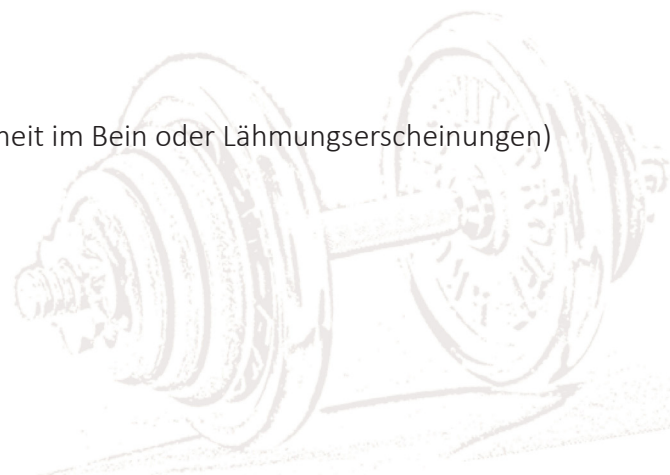
Die Einteilung von Rückenschmerzen lässt sich in zwei Bereiche gliedern.

### **Spezifische Rückenschmerzen**

Spezifische Rückenschmerzen sind durch eine klar fassbare und zu anderen Krankheitsbildern der Wirbelsäule eindeutig abzugrenzende Diagnose gekennzeichnet. Sie machen weniger als 20% der Rückenschmerzen aus.

#### Beispiele:

- Neurologische Erkrankungen/Problematiken (z.B. Taubheit im Bein oder Lähmungserscheinungen)
- Rheumatische Erkrankungen
- Frakturen (z.B. als Folge einer Osteoporose)
- Infektionen oder Tumore



## Unspezifische Rückenschmerzen

Unspezifisch im Bezug auf Rückenschmerzen bedeutet, dass die momentan verfügbaren diagnostischen Methoden für eine genaue Diagnosestellung nicht ausreichend sind. Sie machen über 80% der Rückenschmerzen aus. Die therapeutische Konsequenz ist für eine spezifische Behandlung trotz klarer Strukturdiagnose unklar- die Therapie erfolgt nach Leitlinien (Erklärung Leitlinie: siehe „Wissen ist mehr- Teil 3“).

Ein Großteil der Patienten werden nach zwei Monaten wieder beschwerdefrei, bei einem Teil kommt es zu einem episodischen Auftreten und bei einem kleineren Teil zu einer Chronifizierung der Schmerzen.

Ein wichtiger Bereich in der ärztlichen und physiotherapeutischen Diagnostik von unspezifischen Rückenschmerzen bildet im ersten Schritt eine gut durchgeführte Anamnese. Bestandteil sind Angaben zur Schmerzcharakteristik des Patienten. Sie dient außerdem dazu, Warnhinweise gefährlicher Verläufe (sogenannte *Red Flags*) oder Faktoren von Chronifizierungsrisiken (*Yellow Flags*) des Schmerzes zu erkennen. Wenn in der sich anschließenden klinischen Untersuchung keine Hinweise auf *Red Flags* oder *Yellow Flags* vorliegen, sind erst einmal keine weiteren Diagnose-Maßnahmen notwendig und die Beschwerden werden als unspezifischer Rückenschmerz behandelt. Auch bildgebende Verfahren sind nur selten hilfreich.

Die Ursachen für die Entstehung von Rückenschmerzen sind sehr vielseitig und können auch mit vielen anderen Gesundheitsproblemen zusammenhängen. Die Geschichte von Rückenschmerzen ist bei jedem Menschen anders und beinhaltet Mischungen von verschiedenen Faktoren.

### Genetik:

- 60% der Rückenschmerzen sind genetisch bedingt.

### Lebensstil-Faktoren:

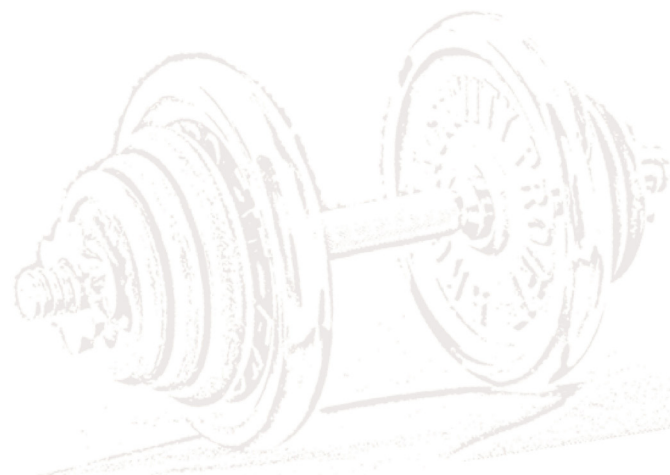
- Rauchen
- Übergewicht
- ph-Wert verändert sich (schlechterer Stoffwechsel)
- Schmerzfasern sprossen ein
- Ernährung/Stoffwechsel der Bandscheibe durch regelmäßiges Be- und Entlasten der Wirbelsäule

### Mechanische/Physische Faktoren:

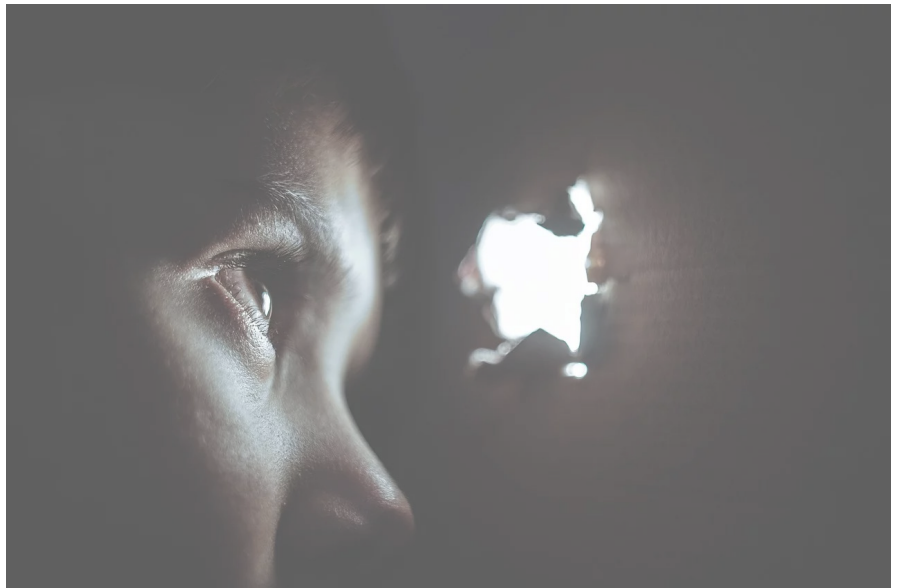
- Muskelkraft/Level of fitness (geringere Kraft der Rücken-/Rumpfmuskulatur)
- kein Sport
- Menschen mit langem Rücken/Menschen mit geringer Lordose; „Hohlkreuz“ ist keine Ursache!

### Psychologische Faktoren/Emotionale Faktoren:

- Jobunzufriedenheit
- Stress
- Bewegungsangst
- Belastende Lebensereignisse



**„Je ernster mit  
Rückenschmerzen  
umgegangen wird,  
desto schlimmer  
werden sie.“**



### **Tipps für den Alltag**

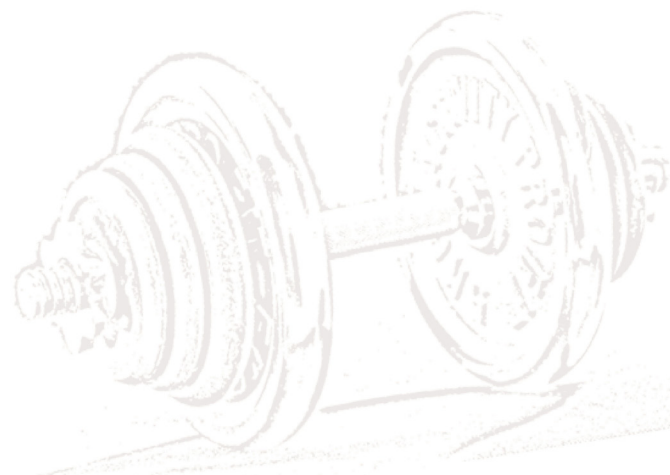
Unser Rücken ist geschaffen für vielseitige Bewegungen und Anpassung an verschiedene Aktivitäten. Es gibt daher keine schädlichen Bewegungen bzw. Belastungen. Um für gewisse Belastungen gewappnet zu sein, sollte der Rücken (so wie andere Körperregionen auch) trainiert werden.

Training ist wichtig für Menschen mit Rückenschmerzen und das beste Training ist das, was einem Spaß und Freude vermittelt. Zum Beispiel haben Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Yoga und Pilates alle ähnliche Effekte auf Rückenschmerzen und sind alle gleich sicher, sodass man die bevorzugte Übung oder Sportart selbst wählen kann.

Wen Du täglich 8 Stunden sitzt, achte darauf, zumindest kurz zwischendurch und in Deiner Freizeit aktiv zu sein. Täglich 30-60 Minuten aktiv zu sein kann die möglichen negativen Auswirkungen des Sitzens kompensieren. Der Rücken mag Bewegung, also unterbreche die Inaktivität, indem Du Dich bewegst. Es wird gut für Deine allgemeine Gesundheit und Deine Wirbelsäule sein.

Zusammenfassen lassen sich folgende wichtigen Punkte:

- Regelmäßiger Wechsel zwischen Belastung und Entlastung.
- Kein unangemessenes Verhalten gegenüber Rückenschmerz- keine Angst.
- Regelmäßig Sport treiben (2-3 Mal pro Woche).
- Regelmäßige Muskelaktivität für die Rumpfmuskulatur – Fokus Rückenmuskulatur.



### Was können wir Dir bieten?

- Individuelle Beratungsgespräche mit gemeinsamer Zielformulierung
- Physiotherapeutische Untersuchung, Beratung und Behandlung (*Physiotherapie & Beratung* - Maike und Philipp)
- Individuelle Analyse der Defizite- z.B. der gesamten Rumpfmuskulatur (Maximalkraftmessung mit dem *Easy Torque*)
- Individueller Therapie- und Trainingsplan
- Regelmäßige Zwischenanalysen als Erfolgskontrolle

Maßnahmen zu ergreifen, um Deine allgemeine Gesundheit zu verbessern, kann das Risiko von Rückenschmerzen verringern. Aktiver zu werden, ein gesundes Gewicht zu haben, mit dem Rauchen aufzuhören, Zeit mit Menschen zu verbringen, die Dich glücklich machen, Arbeits- und Lebensstress zu reduzieren, sind allesamt vernünftige und günstige Möglichkeiten, Rückenschmerzen zu behandeln und das Risiko eines Wiederauftretens zu reduzieren.

**„Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung“ - wir unterstützen Dich gerne dabei!**

