

## Rückenschmerzen: Ursache und Therapie

Rückenschmerzen sind in Deutschland neben grippalen Infekten die zweithäufigste Ursache für einen Arztbesuch. Studien zufolge bekommen vier von fünf Menschen im Laufe ihres Lebens Rückenschmerzen, jeden Zweiten plagt der Rücken sogar einmal im Jahr. Glücklicherweise sind die Beschwerden überwiegend von kurzer Dauer. So sind unter konservativer Therapie 60 bis 80 Prozent der Patienten nach zwei Wochen und 90 Prozent nach spätestens sechs Wochen wieder beschwerdefrei. Für 5 bis 10 Prozent der Patienten bleiben die Beschwerden jedoch über einen Zeitraum von mehr als drei Monaten bestehen und werden dann als chronisch bezeichnet. Zieht der Rückenschmerz eine Krankschreibung von sechs Monaten und mehr nach sich, schaffen nur noch etwa 50 Prozent der Be-

troffenen die Rückkehr an den alten Arbeitsplatz. Dies unterstreicht, wie wichtig eine zeitnahe Abklärung und adäquate Behandlung der Beschwerden ist.

### Ursachen der Beschwerden

Was aber sind die Ursachen der Beschwerden? Man unterscheidet zwischen spezifischen und unspezifischen Ursachen. Als spezifische Ursachen werden unter anderem Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule, Verletzungen, Osteoporose oder bösartige Veränderungen bezeichnet. Hierunter fallen aber nur schätzungsweise 10 Prozent der Fälle. Der weitaus größere Anteil der Rückenschmerzen wird als unspezifisch bezeichnet, ursächlich für den Schmerz sind hier meist muskuläre Probleme.

Obwohl der akute Rückenschmerz überwiegend harmlose Ursachen hat, müssen potentiell bedrohliche Ursachen ausgeschlossen werden. Hierfür ist eine eingehende Befragung des Patienten in Kombination mit einer körperlichen Untersuchung meist ausreichend. Eine intensivere Diagnostik etwa mittels MRT (Kernspintomographie) der Wirbelsäule ist oft nicht nur unnötig, sondern kann sowohl Arzt als auch Patient verunsichern und auf eine falsche Fährte führen. Aus Studien weiß man, dass bei 20 bis 50 Prozent gesunder Erwachsener Veränderungen der Bandscheiben im Bereich der Lendenwirbelsäule nachweisbar sind, ohne dass diesen eine krankmachende Bedeutung zukommt. Die häufigsten Ursachen der Rückenbeschwerden lassen sich röntgenologisch nicht darstellen.



Melanie Funk, Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin, MVZ Weilmünster, Fachärztin für Arbeitsmedizin, Sportmedizin, Chirotherapie, Sozialmedizin

Akute oder chronische Über- und Fehlbelastungen führen zu den meisten Beschwerden der Wirbelsäule. Oft sind diese muskulär bedingt. Durch zunehmende Bewegungsarmut wird das Muskelkorsett der Wirbelsäule, bestehend aus Rücken- und Bauchmuskulatur, zu wenig trainiert. Die Muskulatur →

**Immer Ihr richtiger Partner**

**Rehatechnik**  
Reha-Alltagshilfen · Physiotherapie · Barrierefreies Wohnen · individuelle Anpassung von Hilfsmitteln · individuelle Beratung auch zu Hause · Abwicklung der Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse · Unterstützung bei allen Formalitäten

**Pflegewelt**  
Krankenbetten · Pflegezubehör · Bodelifter · Liegehilfen · Mobilitätshilfen · Inkontinenzhilfen · auch Finanzierung und Miete · Für Ihre Unabhängigkeit zu Hause. Bauen Sie auf unsere jahrzehntelange Erfahrung und unsere Beratung vor Ort.

**Mobile Welt**  
Elektromobile · Spezialfahrzeuge · Modernste Elektromobile vom Einsteigermodell bis zum Topmodell für höchste Ansprüche: Kompetenz und Service haben bei uns Vorrang.

**Alltagshilfen für jedermann**  
Gymnastikzubehör · Sitzhilfen · Gesundheitsmatratzen nach Maß · u.v.m. Erleben Sie unser breites Produktsortiment und unsere kompetente Beratung

reha team  
**SANTEC**  
Gesundheit • Pflege • Mobilität

Ernst-Leitz-Str. 71-73 • Wetzlar  
Tel. 06441 / 2 10 03-0 [www.santec-hessen.de](http://www.santec-hessen.de)

**pfeiffer** VIVARI CARE

Schon heute an morgen denken, ohne Einbußen in Funktion und Optik. Barrierefreiheit durch bodengeleiche Installation und unterfahrbare Waschtische.

Pfeiffer & Söhne GmbH  
Emmeliusstraße 21  
D-35614 Asslar  
Fon 06441.9833-0  
Fax 06441.9833-30

[www.pfeiffer-germany.de/produkte.html](http://www.pfeiffer-germany.de/produkte.html)

wird schwächer und kann den Anforderungen des Alltags nicht mehr standhalten. Aber auch Übergewicht und Fehlhaltungen - besonders am Arbeitsplatz - führen zur Überlastung der Wirbelsäule.

Zunehmend klarer wird auch der Zusammenhang zwischen Rückenbeschwerden und psychischen Belastungen. Werden psychische Probleme nicht realisiert und angesprochen, können sie zu körperlichen Symptomen führen. Daher sollten bei länger anhaltenden Rückenschmerzen ohne eindeutige klinische Befunde immer psychische Ursachen als Auslöser der körperlichen Beschwerden bedacht werden. Hierzu gehören nicht alleine psychiatrische Diagnosen wie Depression oder Angststörungen, auch psychische Be- und Überlastung im familiären Umfeld oder am Arbeitsplatz kann zu andauernden oder wiederkehrenden Rückenschmerzen führen. Im Umkehrschluss führen aber auch chronische Rückenschmerzen zu psychischen Problemen.

Diesen Kreislauf muss man durchbrechen. Bei einer psychischen Ursache der Rückenbeschwerden muss diese möglichst frühzeitig erkannt und behandelt werden.

### Was ist bei allen Beschwerdeursachen zu tun?

Nach einer raschen und adäquaten Schmerzlinderung ist die Wiederaufnahme der normalen körperlichen Aktivität vorrangig. Zur Schmerztherapie können neben reinen Schmerzmitteln auch muskelentspannende Wirkstoffe eingesetzt werden. Bei länger andauernden Schmerzen sind oftmals Wirkstoffe hilfreich, die eigentlich bei Depressionen angewendet werden. Sie können die bei chronischen Schmerzen gestörte Verarbeitung der Schmerzsignale im Gehirn wieder normalisieren.

Nach Abklingen der akuten Symptomatik stehen muskelaufbauende Maßnahmen im Vordergrund, um Rezidiven und einer Chronifizierung vor-

zubeugen. Eine gute Muskulatur schützt sowohl die Bandscheiben als auch die Zwischenwirbelgelenke vor Überlastung. Bei stärkeren Beschwerden kann zunächst mit Physiotherapie begonnen werden. Ganz nach den persönlichen Vorlieben kommen im weiteren Verlauf Gymnastik alleine, in der Gruppe oder klassisches Gerätetraining in Frage.

Auch Nordic Walking, Laufen oder Schwimmen tut dem Rücken gut. Wichtig ist nur, den für sich richtigen Sport zu fin-

den und dauerhaft in den Alltag einzubauen.

Das Erlernen von rüchenschonendem Verhalten im Alltag in einer sogenannten „Rückenschule“ ist sinnvoll, um in Zukunft Fehlbelastungen zu vermeiden. Bei Stressanfälligkeit hilft das Erlernen von Entspannungsverfahren wie autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung. Deutlich übergewichtige Patienten sollte zur Entlastung der Wirbelsäule eine Gewichtsabnahme anstreben.

## Gesundheitskabinen 1. Klasse in Technik und Design.

Die Infrarotkabinen von Physiotherm setzen Maßstäbe in der Gesundheitsvorsorge. Jetzt live testen und genießen, wir informieren und beraten Sie gerne.

**Zurzeit Aktionspreise!**



WELTNEUHEIT:  
Jetzt auch mit Liegekomfort!

**JETZT NEU: Online-Shop**  
[www.kreck-schueler.de](http://www.kreck-schueler.de)

**KRECK**  
**+SCHÜLER**

Baustoff-Großhandel und Fachmarkt  
Storchweg 6  
35716 Dietzhölztal-Ewersbach  
Tel. 027 74/26 75 + 42 71  
Fax 027 74/5 16 98  
E-Mail: [info@kusinfo.de](mailto:info@kusinfo.de)

**Menü-Service** – wir bringen Ihnen schmackhafte qualitativ hochwertige Mittagmenüs nach Hause.  
Telefon 06441-9494-236, Monika Kessler und Andrea Potdevin



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

**Hausnotruf** – jederzeit die nötige Hilfe für Ihre Lieben; damit Sie sich keine Gedanken mehr machen müssen. Lassen Sie sich unverbindlich von uns beraten.  
Telefon 06441-9494-229, Peter Klein

**Erste-Hilfe-Kurse** – wir bereiten Sie auf Notfälle vor. Egal ob im Straßenverkehr, im Hobby oder zuhause. **Auch Sie können Leben retten!** Besuchen Sie unsere Kurse.  
Telefon 06441-9494-221, Ausbildungsbüro

**Besuchs- und Begleitungsdienst** – wir schenken Zeit. Möchten Sie auch einem einsamen Menschen eine Stunde Zeit pro Woche schenken?  
Telefon 06441-9494-200, Franz Langsdorf

**Fahrdienste** – wir bringen Sie sicher ans Ziel, egal ob mit Rollstuhl, sitzend, liegend oder im Tragestuhl. Alle Fahrten werden mit Spezialfahrzeugen durchgeführt.  
Telefon 06441-9494-217, Christine Wagner

Malteser Hilfsdienst Wetzlar, Christian-Kremp-Straße 17, 35578 Wetzlar  
[service@malteser-wetzlar.de](mailto:service@malteser-wetzlar.de) ♦ [www.malteser-wetzlar.de](http://www.malteser-wetzlar.de)