

Ich habe Rückenschmerzen. Was kann/ sollte ich konkret tun? Was lassen?

Die folgenden Anleitungen enthalten gebündelt die Erkenntnisse der führenden Therapiekonzepte und aktueller Rückenschmerz-Forschung.

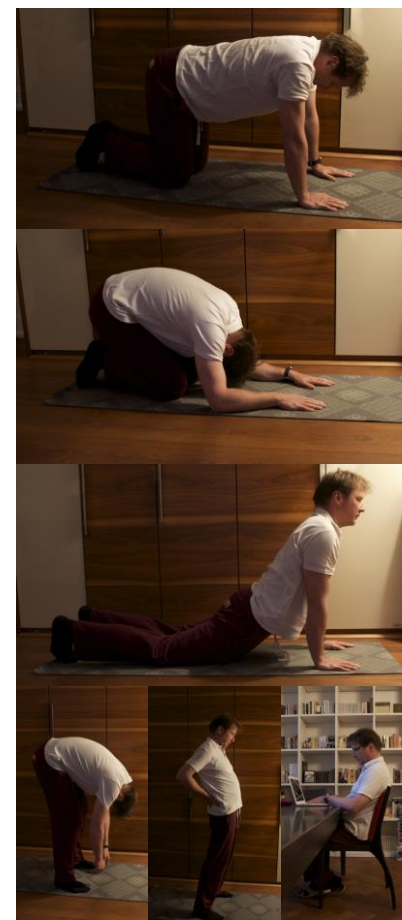
Zu allererst: Keine Angst! Furcht, negativer Stress und fehlendes Selbstvertrauen in Ihre zu erwartende Erholung begünstigen die Entwicklung anhaltender Schmerzen. Sie kriegen das wieder hin! Ihr Rücken ist stark, belastbar und stabil, auch wenn man Ihnen anderes erzählt haben sollte und er manchmal so weh tut, das man daran zweifeln möchte. Genau diese negativen Überzeugungen und Zweifel begünstigen die Entwicklung dauerhafter Schmerzen und Einschränkungen. **Schmerz heißt nicht automatisch Schaden oder „Instabilität.“** Lesen Sie hierzu unbedingt auch die andere Seite dieses Blattes und folgen den hier aufgeführten Hinweisen und Maßnahmen. Sollten Sie starke Dauerschmerzen haben, die quasi nie weg sind, üben Sie nur leicht und vorsichtig ca. 20 sek. alle 2-3 h, Ihren unteren Rücken wieder beweglich und unempfindlich zu machen. Dies kann am Anfang im Vierfüßler-Stand (siehe Bild 1-3) durch einfaches Hin- und Herschaukeln geschehen, später im Stehen als Beckenkreisen. Entspannen Sie dabei unbedingt Bauch- und Rückenmuskeln und atmen Sie entspannt in den Bauch. Nehmen Sie ggf. ein leichtes Schmerzmittel Ibuprofen 400 3-4x am Tag. Wechseln Sie häufig Ihre Position: Mal gehen, mal stehen, auch gelegentlich Ausruhen und Liegen ist erlaubt. Unterbrechen Sie längeres Sitzen häufig, und sitzen Sie ggf. ganz hinten an der Lehne, evtl. entspannt an ein Kissen gelehnt, das ab Gürtelhöhe den Rücken gut

unterstützt. (Bild 6). Entspannen Sie im Sitzen alle Muskeln! Unnötige Muskelanspannung führt zu mehr Schmerz. Gehen Sie möglichst weiter arbeiten, meiden Sie in diesen ersten Tagen dort Aktivitäten, die Ihren Schmerz nachhaltig verschlimmern. Dies gilt auch für Sport. Gehen Sie spazieren, und lenken Ihre Gedanken weg vom Rücken, in dem Sie Dinge tun, die Ihnen Freude bereiten.

Steigern Sie -je nach Empfindlichkeit -nach 3-10 Tagen Ihre Übungen, indem Sie die Beuge- und Streckübungen auch im Sitzen und schließlich im Stehen (4,5) durchführen. Tun Sie dies mehrfach am Tag 10 x Atmen Sie beim Beugen und Strecken immer entspannt in den Bauch aus und beugen Sie rund und flüssig, nicht angespannt und langsam. Kommen Sie genauso entspannt und flüssig wieder hoch, ohne sich mit den Händen abzustützen.

Alle Übungen können und dürfen zunächst auch etwas wehtun, sollen mit den Wiederholungen aber leichter und nicht schlimmer werden. Sollten die Schmerzen zunehmen, überprüfen Sie, ob Sie evtl. dabei die Luft anhalten oder Bauch- und Rückenmuskeln anspannen. Dies sollten Sie nicht tun! Behalten Sie auch nach Rückgang der Beschwerden die entspannt angelehnte Sitzhaltung. Rutschen Sie für Schreibtischarbeit mit dem Stuhl ganz vor, dass Sie beim Arbeiten angelehnt bleiben können(6). Bewegen/Dehnen Sie sich regelmäßig.

Stellen Sie sich bei Ihrem Arzt vor, wenn Sie erhebliche Verschlimmerung, Beinschmerzen oder Blasen-/Darmstörungen/ Kraftverlust im Bein beobachten sollten. Auch wenn Sie nach 6 Wochen noch dauerhaft Schmerzen haben sollten, sollten Sie dies tun. Dann sollten Ihre Maßnahmen überprüft und entschieden werden, ob Sie evtl. Unterstützung durch Fachleute benötigen.



Ein gesunder Rücken ist ein flexibler und entspannter Rücken. Vergessen Sie alle Empfehlungen, Bauch- oder Rückenmuskeln anzuspannen, bevor/während sie sich bewegen. Diese lange verbreiteten Irrtümer sind widerlegt und tragen zu unnötig langen Schmerzepisoden und der Entwicklung von chronischen Schmerzen bei. Auch die Effekte von Krafttraining isolierter Rücken- oder Bauchmuskeln sind enttäuschend! Eine gute allgemeine Fitness ist dagegen überaus wichtig!. Bewegen Sie sich 3x45 Min. /Woche (alles was Spaß macht)!

Märchen und Tatsachen zu Rücken- bzw. Kreuzschmerzen

Rückenschmerz ist eine sehr häufige Erscheinung, die im Laufe des Lebens 80% der Bevölkerung irgendwann einmal betrifft. Die besten Ansätze zum Umgang mit Rückenschmerz stehen oft im Gegensatz zu den Überzeugungen in der Bevölkerung. Die internationale Forschung zeigt, dass Edukation und Information wie diese hier sehr effektiv in der Bewältigung/Reduktion von Rückenschmerz und der resultierenden Belastung für die Gesellschaft ist.

„In meinem Rücken ist etwas kaputt, ab jetzt werde ich immer Schmerzen haben“

Obwohl Rückenschmerz sehr schmerzhaft sein kann, erholen sich die meisten Menschen wieder sehr gut, ohne bleibenden Verlust an Lebensqualität. Es ist normal, während eines Lebens mehrere Episoden von Rückenschmerz zu haben, nur selten sind sie wirklich nachhaltig einschränkend. Nur wenige Menschen entwickeln lang anhaltende, stark einschränkende Probleme. Die Forschung zeigt, dass einfache Ratschläge die Schmerzen und das Rückfall-Risiko verringern können, wenn Sie die ersten Male Rückenschmerzen haben.

„Ich habe Rückenschmerzen, ich sollte im Bett liegen und ruhen“

In den ersten Tagen der Schmerzattacke kann es zur Schmerzlinderung sinnvoll oder notwendig sein, verschlimmernde Aktivitäten zu vermeiden, vergleichbar mit Schmerzepisoden anderer Körperteile wie z.B. einer Fußverstauchung. Es gibt aber sehr gute Nachweise, dass lockere Übungen, Bewegung und zügige Rückkehr zu Alltagsaktivitäten inklusive Arbeit und Hobby wichtig zur Wiederherstellung beitragen. Im Gegensatz dazu ist längeres Liegen und Schonen nicht hilfreich. Die Aufnahme von Übungen und Rückkehr zur Aktivität kann schrittweise erfolgen und hat gezeigt, das Risiko

zukünftiger Schmerzen und Einschränkungen zu senken.

„Je schlimmer der Schmerz, umso größer ist der Schaden in meinem Rücken“

Mehr Rückenschmerz heißt nicht mehr Schaden! Menschen mit vergleichbaren Rückenproblemen können sehr unterschiedlich starke Schmerzen empfinden. Das Ausmaß des empfundenen Schmerzes kann durch bestimmte Faktoren sehr stark variieren. Dazu gehören die Situation, in der Schmerz auftritt, frühere Schmerz-Erfahrungen, Stimmung, Ängste, allgemeine Fitness, Stress-Level und persönliche Bewältigungsmuster. Wenn Sie Rückenschmerzen haben, könnte es sein, dass die Nerven, die an Schmerzleitung und -Verarbeitung beteiligt sind im Vergleich „aktiver“ als bei anderen Menschen sind. Das bedeutet, Sie empfinden mehr Schmerz, wenn Sie sich bewegen oder etwas tun möchten, ohne dass Sie Ihrem Rücken dadurch irgendeinen Schaden zufügen. In solchen Fällen können einige Strategien, unter anderem Übungen, helfen, die Schmerzen und die Einschränkungen durch die Überempfindlichkeit der „Schmerznerve“ zu verringern.

„Mein Schmerz kommt von „ausgerenkten“ Gelenken oder „herausgesprungenen“ Wirbeln“

Es gibt keinerlei zuverlässige Nachweise, dass Rückenschmerz durch verschobene Gelenke/Knochen oder durch „Fehlstellungen“ des Beckens verursacht wird. Bei den allermeisten Rückenpatienten zeigen Röntgen oder Schnittbilder völlig regelrechte Stellungen von Wirbeln und Gelenken. Bei der kleinen Zahl von Patienten mit Abweichungen der „normalen“ Wirbelstellungen, wie einer mäßigen Skoliose, steigt dadurch das Risiko für Rückenschmerzen nicht! Auch wenn Sie sich kurzfristig besser fühlen, wenn Sie manipuliert oder „eingerenkt“ wurden wurde dadurch nichts „an den richtigen Platz gebracht“-dort war es schon vorher.

„Ich brauche immer ein MRT/CT oder Röntgen wegen der Schmerzen „

In den allermeisten Fällen von Rückenschmerz sind Röntgen und MRT/CT unnötig. Jedes Jahr werden Unsummen für überflüssige Bilder beim Kreuzschmerz verschwendet. Hinzu kommt unnötige Strahlenbelastung durch CT / Röntgen. Nur eine sehr kleine Zahl dieser Untersuchungen führt wirklich zu einem besseren Management des Problems, die meisten sind ohne jeden positiven Einfluss. Tatsache ist, dass die allermeisten Erwachsenen ohne! Rückenschmerzen die gleichen! „Gebrauchsspuren“ auf Bildern haben wie Rückenschmerzpatienten. Diese erhöhen auch nicht das Risiko für zukünftige Schmerzepisoden. Eine einfache und sorgfältige klinische Befragung und Untersuchung reicht üblicherweise aus, um die Minderheit an Patienten zu identifizieren, bei denen Bilder wirklich sinnvoll/nötig sind.

„Ohne OP werde ich den Rückenschmerz nicht los“

Ergebnisse von OP und krankengymnastischen Übungen sind auf lange Sicht (1-2 J.) gleich. OP s haben mehr Risiko und sind nur als letzte Option sinnvoll, und selbst dies nicht immer. Die große Mehrheit kann ihr Problem managen, indem sie aktiv bleibt und ein besseres Verständnis von Schmerzen und beteiligten Faktoren entwickelt. Dies hilft, ohne OP den Alltag gut zu bewältigen.

Mit freundlicher Genehmigung von