

Erkrankungen der Wirbelsäule, die durch Abnutzungen verursacht werden und mit Schmerzen verbunden sind, haben sich mittlerweile zu einer Volkskrankheit entwickelt. Nach einem Infekt sind Rückenschmerzen der zweithäufigste Grund, einen Arzt aufzusuchen. Erste Beschwerden verschwinden zwar häufig spontan und ohne Behandlung, aber bei über 60 Prozent der Patienten treten erneute Beschwerden auf. Von chronischen Rückenschmerzen spricht man, wenn die Symptome länger als zwölf Wochen anhalten.

Bei chronischen Schmerzen treten die medizinischen Abklärungen in den Hintergrund und die Arzt-Patienten-Beziehung weit in den Vordergrund. Es geht nun darum, gemeinsam eine ganzheitliche, multidisziplinäre Behandlung auszuarbeiten. Bei der Diagnose von Rückenschmerzen ist eine sorgfältige Aufnahme der Krankengeschichte besonders wichtig. Nur wenn gegenseitiges Vertrauen da ist, können die vorgeschlagenen Massnahmen greifen und die gesetzten Ziele erreicht werden. Der Paradigmenwechsel betrifft dabei die Erkenntnis, dass eine Ganzheitlichkeit und ein Vertrauensverhältnis auf Basis einer guten Arzt-Patienten-Beziehung vorhanden sein muss, um erfolgreich multidisziplinär arbeiten zu können.

## Warum schmerzt der Rücken?

Anfangs treten bei Rückenschmerzen Symptome auf, die häufig nicht ernst genommen oder durch Aktivität verdrängt werden. Hierzu zählen z.B. Anspannung, Abgeschlagenheit oder eine Morgensteifigkeit der Gelenke und des Rückens. Später treten dann stärkere Symptome auf, die sich

durch eine längere Erkrankungsdauer auszeichnen. Man unterscheidet den plötzlich auftretenden Rückenschmerz (Lumbago) vom Wurzelreizsyndrom (Lumboischialgie) mit Kreuzschmerzen, die auch in die Beine ziehen. Starke Rückenschmerzen können durch Bandscheibenvorfälle verursacht werden. Die meisten Menschen haben schon ab dem 35. Lebensjahr Abnutzungen an der Wirbelsäule und den Bandscheiben. 1% bis 3% der Rückenschmerzen werden durch einen Bandscheibenschaden verursacht. Dabei wird ein Stück der Bandscheibe zwischen den Wirbelknochen hervorgequetscht und drückt auf einen Nerv. Der Schmerz strahlt bis in die Füße aus. Auch Abnutzungen und Verkalkungen im Bereich der unteren Rückenwirbelsäule können auf einen Nerv drücken.

Der häufigste Grund für Rückenschmerzen ist jedoch die Überlastung und Verspannung der Rückenmuskulatur. Diese Muskelverspannungen können ihren Ursprung an einer völlig anderen Stelle als der des Schmerzes haben. Auch Durchzug oder Kälte kann Muskelverspannung und Rückenschmerzen bewirken.

## Rückenschmerzen vorbeugen

Stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur durch Bewegung und Training. Spezielles Rückenturnen ist auch für eher untrainierte Menschen gut zu bewältigen. Turnen zu Hause ist gleich gut wie ein Training in einem Fitnesscenter.

Folgende Sportarten sind gut für den Rücken:

- Schwimmen, Aquajogging
- Gymnastik, Haltungsturnen
- Spazieren und Joggen (auf weichen Wegen in richtigen Joggingschuhen)
- Velo fahren
- Langlaufen
- Nordic Walking

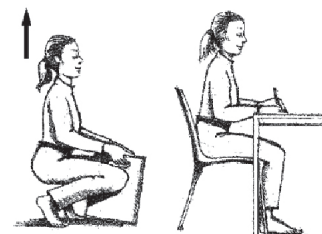
Aus mehreren Studien weiss man, dass bei chronischen Rückenschmerzen Bewegung und Training die wirkungsvollsten Therapien gegen die Schmerzen sind.

## Sich entspannen lernen

Stress, Angst, Sorgen und Anspannung können Rückenschmerzen auslösen und verstärken („Jeder trägt sein Kreuz“, „Die Angst sitzt im Nacken“). Leider kann man nicht alle Situationen vermeiden, in denen man Stress verspürt oder sich überlastet fühlt. Man kann aber lernen, besser mit solchen Situationen umzugehen. Autogenes Training und progressive Muskelentspannung können zum Beispiel helfen.

## Rücksicht auf den Rücken nehmen

- **Beim Sitzen:** Werden Sie ein Zappelphilipp! Wechseln Sie immer wieder die Position. Strecken Sie ab und zu Arme und Beine. Stehen Sie zwischendurch auf.
- **Beim Heben:** In die Knie gehen! Nicht mit gestreckten Beinen runterbeugen. Mit schweren Lasten möglichst keine Drehbewegungen machen.
- **Beim Tragen:** Schwere Lasten nahe am Körper tragen. Lasten verteilen: je eine Tasche in jede Hand oder einen Rucksack benutzen. Hilfe holen: Schwere Dinge nur zu zweit tragen und heben



## Weiterführende Infos

- [www.hausarzt.li](http://www.hausarzt.li)
- [www.samm.ch](http://www.samm.ch)
- [www.rheumaportal.ch](http://www.rheumaportal.ch)
- [www.rheuma-net.ch](http://www.rheuma-net.ch)