

# 10 Fakten über Rückenschmerz

## **Mein Rücken schmerzt! Was sollte ich machen, was sollte ich besser lassen?**

### Einleitung

Liebe Patientinnen und Patienten, seit über zwanzig Jahren bin ich als international ausgebildeter Therapeut im medizinisch/therapeutischen Bereich tätig. Meine Expertise findet in der Praxis in der Manualtherapie, wie auch in der Medizinischen Trainingstherapie Anwendung. Mein Ziel ist es, dass die RückenschmerzpatientInnen möglichst rasch von der Behandlungsliege in den Trainingsraum kommen. Die größten Erfolge erzielten wir immer mit einer Kombination aus Physiotherapie und Medizinischer Trainingstherapie. Diese Tatsache wird auch in sehr vielen Studien bestätigt und ist somit auch evidenzgesichert. Unser „Golden Standard“ für RückenschmerzpatientInnen ist der Rückentriathlon vom internationalen Physionetzwerk. Der folgende Newsletter soll einen kurzen Überblick über den aktuellen Forschungsstand, sowie hilfreiche Tipps für rückenschmerzgeplagte Patienten geben. Weitere interessante Patienteninformationen zum Thema Rückenschmerz erhalten Sie auf unserer Webseite (Download Patienteninformation) [www.reha-fit.at](http://www.reha-fit.at)

Autor PhDr. Johann Beham, MSc: Leiter PhDr. Beham Institut.

## Hauptteil

### **10 Fakten über Rückenschmerz! Was ein Patient mit Rückenschmerzen wissen muss! Was ein Therapeut seinem Patienten vermitteln sollte!**

**1.** Rückenschmerz ist weit verbreitet. Unabhängig von Alter und Verschleiß leiden weltweit 84% aller Menschen innerhalb ihres Lebens darunter. Meistens verschwinden die Schmerzen auch ohne Therapie, rasch und von selbst. Nur äußerst selten sind sie gefährlich.

**2.** Bildgebende Untersuchungen sind nur selten hilfreich. Ihre Ergebnisse können Patienten verunsichern und damit eher schaden. Die meisten der Befunde lassen sich auch bei Menschen ohne Schmerzen finden. Ausschließlich bei vermuteten ernstern Ursachen (etwa 1% aller Fälle) sind sie angebracht.

**3.** Der Rücken ist nicht sehr anfällig für Verletzungen und bedarf keines besonderen Schutzes. Es gibt keine schädlichen Bewegungen oder Positionen und es bedarf auch keiner speziellen Stabilisierungen. Die beste Haltung ist die nächste - Positionswechsel. Vielmehr kann ein entspanntes und selbstsicheres Bewegungsverhalten empfohlen werden. Vertrauen Sie Ihrem Rücken.

**4.** Der Rücken ist geschaffen für vielseitige Bewegung und Anpassung an verschiedene Aktivitäten. Um für gewisse Belastungen gewappnet zu sein, sollte der Rücken (wie andere Körperregionen auch) trainiert werden. Es sollten nicht nur die Muskelsysteme (lokal, global, total), sondern auch das Bindegewebe nach dem Belastungs-/Belastbarkeitsmodell therapeutisch-präventiv trainiert werden.

**5.** Rückenschmerzen sind auch ohne Verletzungen und/oder Verschleiß möglich. Dies bedeutet, dass Bewegungen und Positionen, die schmerzen, nicht automatisch schädlich für den Rücken sind. Nur in sehr wenigen Fällen haben Schmerzen überhaupt rein mechanische Ursachen. Viel häufiger spielt eine Summation von vielen Faktoren eine Rolle (z.B. Bewegungsmangel, verringerte Belastbarkeit, Stress, Schlafstörung, private/berufliche Probleme, allgemeine Lebenszufriedenheit).

**6.** Rückenschmerzen sollte nicht mit Reduktion von Bewegung oder gar vorschnellen OPs entgegen getreten werden. Versuchen Sie hingegen, so aktiv wie möglich zu bleiben und sich normal weiter zu bewegen. Für eine schnelle Besserung sollten Aktivitätssteigerung und Übungsprogramme immer an erster Stelle stehen. (siehe Punkt 7.)

**7.** Bewegung ist das Mittel der Wahl bei Rückenschmerzen und schadet nicht. Es ist dabei weniger wichtig, welcher Art die Bewegung ist, sondern, dass sie angenehm und einfach durchzuführen ist. Worauf haben sie Lust, was ist Ihnen möglich? Keine Angst, tun Sie es! Empfohlen wird eine Bewegungsdauer von 30 und mehr Minuten, dennoch jede Aktivität zählt und hilft.

**8.** Starke Medikamente haben keinen starken Vorteil. Aus diesem Grund sollte mit einfachen, schwach dosierten Medikamenten begonnen werden, falls eine Einnahme unumgänglich ist. Langfristig sind besonders starke Medikamente mit schädlichen Nebenwirkungen verbunden.

**9.** Warnung: Auf dem Gesundheitsmarkt lässt sich mit Leid und Schmerz gutes Geld verdienen. Fallen Sie daher nicht auf Trends und Produkte herein. Die meisten sind nicht wissenschaftlich getestet oder zeigen nur schwache und zu vernachlässigende Effekte. Geld sparen, aktiv werden und bleiben! (siehe Punkt 7.) Verzichten Sie auf selbsternannte Experten, wenden Sie sich an erfahrene gut ausgebildete ÄrztInnen, PharmazeutInnen und PhysiotherapeutInnen.

**10.** Rückenschmerzen können behandelt und geheilt werden. Was für andere Körperregionen zutrifft, gilt auch für den Rücken. Hierzu ist es wichtig, alle möglichen Ursachen zu ermitteln. Diese könne sehr vielseitig sein (siehe Punkt 5.). Gehen Sie all diese Faktoren an und setzen Sie sich Ziele. Keine Panik, wenn Beschwerden erneut auftreten. Sie sind nun aufgeklärt und wissen, was zu tun ist.

10 myths about back pain. Irish Independent 2.1.2017; 6-7 provided by O’Keeffe M, Griffin D, O’Sullivan K, O’Sullivan P, Maher C

