

## Patienten-Info chronische Beschwerden der LWS

### Anatomie – Was sind chronische Beschwerden?

Erst nach einer ausführlichen ärztlichen Untersuchung kann man gezielt von chronischen Rückenbeschwerden sprechen. Es muss ausgeschlossen werden, dass keine frische, akute Verletzung oder andere Gründe für die Beschwerden vorliegen.

Die meisten Arten von Rückenbeschwerden geben sich von alleine. Bleibt der Schmerz langfristig bestehen und es liegt keine neue Verletzung vor, spricht man von chronischen Beschwerden. Bei chronischen Schmerzen liegt die Schmerzquelle nicht unbedingt direkt in den Rückenstrukturen. Der Schmerz hat sich gewissermaßen im Nervensystem verfestigt und ein Eigenleben entwickelt. Dies ist vergleichbar mit Phantomschmerzen, bei denen der Patient immer noch meint Schmerzen in dem operativ entfernten Körperteil zu verspüren. Viele Faktoren beeinflussen die Beschwerden und können diese zusätzlich noch verstärken, wie z.B. Inaktivität, Bewegungsangst, Vermeiden von Bewegungen (Bücken/Belastungen) und die ausschließliche Anwendung passiver Behandlungstechniken. Lange Zeit hat man diese Schonungsstrategie verfolgt.

In der heutigen Zeit hat man festgestellt, dass diese Strategie nur kurzfristig eine Wirkung erzielt, langfristig aber nur Nachteile mit sich bringt.

### **Ziel der Therapie ist das Erlangen einer höheren Belastungsebene.**

Dies kann sogar von Patienten erreicht werden, bei denen die Beschwerden bereits über einen langen Zeitraum bestehen. Für Patienten ist die Erfahrung, dass Schmerzen und Belastungen nicht eng miteinander verbunden sind, von größter Bedeutung.

### **Therapie**

#### Relative Ruhe

Bei ernsthaften Beschwerden ist die Einhaltung einer relativen Ruhe von 6 Wochen Voraussetzung für eine erfolgreiche Rehabilitation. Während dieser Phase sollten die Bewegungen, die die Probleme verursachen, systematisch analysiert werden. Dem Patienten wird gezeigt, dass der Schmerz nicht direkt mit der Belastung in Verbindung gebracht werden muss. Mit dem Therapeuten wird in einer vertragsähnlichen Form festgelegt, welche Aktivitäten, die bisher aufgrund der Schmerzen gemieden wurden, trainiert werden. In dieser Abmachung werden ein Ziel und ein Zeitpunkt zum Erreichen dieses Ziels vereinbart.

#### **Belastungssteigerungsphase**

Trainingsbegleitend wird „Wellness für den Rücken“ empfohlen. Zusätzlich werden die kleinen Rückenmuskeln durch ein leichtes Training geschult. Sie formen die stabilisierende Muskulatur und bilden die Grundlage für jede erfolgreiche Rückentherapie.

Im Anschluss an die Ruhephase wird durch ein Training die Belastung bis zum Erreichen der gewünschten Aktivitätsebene gesteigert. Wichtig ist, dass die Steigerung auch an Tagen mit einer schlechteren Verfassung durchgehalten wird.

Zu Anfang der Belastungssteigerungsphase kann es sein, dass es zu Reaktionen im Rückenbereich kommt, was kein negatives Zeichen sein muss.

Bei Patienten, die die Therapie trotz einer anfänglichen Schmerzzunahme fortführen, liegt die Erfolgsquote bei über 80%. Sie können sich ohne zusätzliche Schmerzen mehr belasten.

Schmerzen im Therapieverlauf sind durchaus üblich, und gelten während der Genesung als gesundes Zeichen, solange der Patient in der Lage ist die Bewegungen kontrolliert auszuführen. Bei gleich bleibenden, teilweise sogar abnehmenden Schmerzen, wird der Patient durch das Training belastbarer.

Obwohl die Therapie gezielt auf das Erreichen einer höheren Aktivitätsebene ausgerichtet ist, ist bei den meisten Patienten auch eine deutliche Schmerzabnahme zu sehen.

Auch hier ist die Erfahrung wichtig, dass die Schmerzen nicht durch die Belastung ausgelöst werden.

Am Ende der Reha kann die Wunschaktivität besser ausgeführt werden und eine verbesserte gefühlte Lebensqualität erzielt werden.

Die Therapie wird umso erfolgreicher, wenn alte Gewohnheitsriten (Stöhnen, Humpeln, über Krankheiten und Schmerzen reden) abgestellt werden. Wenn man sich wie ein Kranker verhält, dann wird man auch krank. Ein gesundes Verhaltensmuster erzeugt einen gesunden Menschen.