



Rückenschmerzen

Von Muskelverspannung bis Bandscheibenvorfall

Rückenschmerzen können vielfältige Ursachen haben von einfachen Muskelverspannungen bis hin zum Bandscheibenvorfall. Akute Rückenschmerzen sollten immer durch den Hausarzt und gegebenenfalls einen Orthopäden abgeklärt werden.

Akut oder chronisch?

Rund 80 Prozent der Menschen wissen, wie sich Rückenschmerzen anfühlen. Die Palette der Beschwerden reicht vom leichten Ziehen bis hin zu schweren, anhaltenden Schmerzen, die in die Arbeits- und möglicherweise sogar Berufsunfähigkeit führen können und eventuell eine Frühberentung nach sich ziehen. Bessern sich Rückenschmerzen trotz Behandlung nicht innerhalb von wenigen Tagen bis Wochen, so besteht per definitionem ein chronischer Rückenschmerz.

Was tun gegen Rückenschmerzen?

Das können Sie selbst tun, um akute Rückenschmerzen zu lindern und chronischen Symptomen vorzubeugen:

- Generell gilt: Bewegung statt Bettruhe, heißt das Motto beim Rückenschmerz. Körperliche Inaktivität schwächt die Muskulatur und damit auch den Rücken. Aktiv bleiben, sich regelmäßig körperlich bewegen und auf einen allgemein gesunden Lebensstil achten!
- Bei akutem Rückenschmerz können Kälteanwendungen schmerzlindernd wirken. Bei chronischen Beschwerden hilft eher Wärme. Ein warmes Bad regt die Durchblutung an und entspannt gleichzeitig die Muskulatur.
- Viele Menschen reagieren im Rückenbereich empfindlich auf kalten Luftzug und sollten Aufenthalte in Zugluft vermeiden. Wichtig ist eine winddichte, warme Kleidung, die den Rückenbereich vor Auskühlung schützt.
- Eine starke Rumpfmuskulatur entlastet den Rücken und beugt Rückenschmerzen vor. Deshalb sollte die Muskulatur an Rücken und Bauch durch Fitnessübungen und gezieltes Krafttraining langfristig gestärkt werden. Wichtig ist eine gute fachliche Anleitung, damit die Übungen nicht mehr schaden als nutzen. Bei chronischen Rückenschmerzen kann gezielte Krankengymnastik ratsam sein.

- Sportliches Training ist generell wichtig und steigert Fitness und Beweglichkeit. Das tut unter anderem auch dem Rücken gut.
- Stress und psychische Belastungssituationen verstärken Schmerzen und insbesondere Rückenschmerzen. Wer häufig von Rückenschmerzen geplagt wird, sollte versuchen, Stress abzubauen und regelmäßig Ruhepausen einzulegen.
- Durch Entspannungsübungen können Muskelanspannungen lösen und die innere Gelassenheit stärken. Beides lindert Schmerzen und speziell Rückenschmerzen. Geeignete Methoden sind die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen sowie Yoga und Autogenes Training. Die Methoden müssen erlernt und gut eingeübt werden.
- Rückenschmerzen können durch berufliche Überlastungen und Fehlhaltungen bedingt sein. Nehmen Sie Ihren Arbeitsplatz unter die Lupe: Lässt sich das Heben oder Tragen schwerer Lasten vermeiden? Kann langes Sitzen oder Stehen vermieden werden? Stimmen die Höhe von Schreibtisch und Schreibtischstuhl? Gegebenenfalls ist eine ergonomische Beratung, also eine Beratung zur optimalen Arbeitsplatzgestaltung, sinnvoll.

Links:

- Nationale Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz www.versorgungsleitlinie.de/themen/kreuzschmerz
- DEGAM Leitlinie Kreuzschmerz www.degam/leitlinien/pat_info_kreuz
- Patientenleitlinie Rücken- und Kreuzschmerzen der Universität Witten/Herdecke www.patientenleitlinien.de/rueckenschmerzen.html

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam