

Besser informiert über Rückenschmerzen



Die mit dem Regenbogen

mepha



Gestörte Harmonie

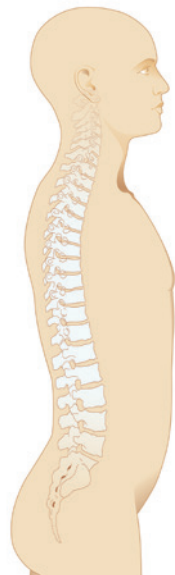
Wenn Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke vorübergehend nicht richtig zusammenspielen, tut's weh.

Wichtiger Bestandteil des Rückens ist die stabile, aber trotzdem sehr bewegliche Wirbelsäule. Sie wird aus Wirbelkörpern, Bandscheiben und kleinen Wirbelgelenken gebildet. Für die Stütze der Wirbelsäule sorgen kräftige Bänder sowie eine starke Rückenmuskulatur.

Die menschliche Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln. Zwischen den einzelnen Wirbeln liegen die Bandscheiben und dämpfen Erschütterungen. Im Wirbelkanal, der von den knöchernen Bögen der Wirbel gebildet wird, befindet sich das Rückenmark, aus dem viele Nervenbündel austreten. Bänder entlang der Wirbelsäule sorgen für Stabilität. Eine kräftige Rückenmuskulatur ermöglicht Bewegungen, eine aufrechte Haltung und unterstützt die Stabilität der Wirbelsäule.



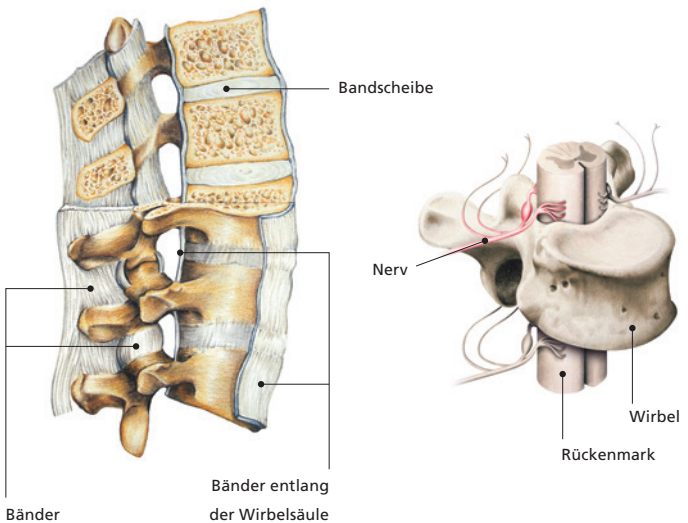
Die Rückenmuskulatur: sorgt für Bewegung, aufrechte Haltung, Unterstützung der Wirbelsäulenstabilität.



24 Wirbel bilden die Wirbelsäule.

In den meisten Fällen werden Rückenschmerzen durch Muskelverspannungen im Rücken hervorgerufen. Eine falsche Bewegung oder auch Verschleisserscheinungen sind weitere Ursachen.

Für Muskelverspannungen sind Schmerzen, Stress oder Fehlhaltungen verantwortlich. Auch ein muskuläres Ungleichgewicht, das sich einstellt, wenn die Muskulatur nicht ausreichend oder einseitig belastet wird, kann Rückenbeschwerden hervorrufen.



Sind Rückenschmerzen gefährlich?

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden überhaupt: über 80% der Erwachsenen leiden mindestens einmal in ihrem Leben daran. Mangelnde Bewegung, psychische Belastung oder auch Fehlhaltungen und -belastungen zu Hause und am Arbeitsplatz sind häufige Ursachen.

Meistens handelt es sich um sogenannte unspezifische Rückenschmerzen. Sie sind nicht eindeutig auf eine körperliche Erkrankung zurückzuführen, sind in der Regel harmlos und verschwinden nach einigen Tagen oder wenigen Wochen. Spezifische Rückenschmerzen hingegen haben einen bestimmten körperlichen Auslöser, zum Beispiel einen Bandscheibenvorfall.

Sollten im Verlauf der Rückenschmerzen jedoch folgende Zeichen auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen:

- Sie sind stark beunruhigt
- Sie haben starke Schmerzen, insbesondere nachts, die einfach nicht nachlassen
- Sie fühlen sich krank oder haben Fieber ohne vorangegangene Infektion
- Sie haben ungewollt viel Gewicht verloren
- Sie haben ein Taubheitsgefühl im Rücken oder Genitalbereich
- Sie haben ein Taubheitsgefühl, schmerzhaftes Kribbeln oder Schwäche in beiden Beinen oder in den Armen
- Ihre Füße arbeiten nicht mehr wie gewohnt
- Sie haben Probleme beim Wasserlassen, können Urin oder Stuhlgang nicht kontrollieren (Notfall, Arzt sofort aufsuchen)

Der Arzt wird abklären, ob ein schweres Bandscheibenleiden oder andere Erkrankungen, wie Osteoporose (Knochenschwund), eine Entzündung, Infektion oder ein Tumor vorliegen, damit rasch eine entsprechende Behandlung eingeleitet werden kann.

In der Mehrheit der Fälle sind Rückenschmerzen jedoch ein ärgerliches, aber harmloses Leiden und können nicht auf eine bestimmte Krankheit zurückgeführt werden.

Was hilft bei Rückenschmerzen?

Bei spezifischen Rückenschmerzen muss die Ursache behandelt werden. Bei unspezifischen Rückenschmerzen gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Bewegung ist bei normalen, unspezifischen Rückenschmerzen das beste Mittel.

Trotz Rückenschmerzen sollten Sie gewohnte Aktivitäten einschliesslich Ihrer Arbeit beibehalten. Bewegung bedeutet ein ständiges Wechseln von Anspannung und Entspannung der Rückenmuskulatur. Schmerzhafte Muskelfasern können so entkrampft werden, die Funktion normalisiert sich.



Bewegung ist bei den am häufigsten auftretenden, unspezifischen Rückenschmerzen **nicht** schädlich. Bettruhe hingegen ist nur ratsam wenn sie absolut nötig ist. Sie sollte dann so kurz wie möglich sein, denn durch längere Bettruhe oder Schonhaltungen können Schmerz und Verspannung immer länger anhalten. Zudem besteht die Gefahr, dass die Schmerzen nicht mehr aufhören (chronische Schmerzen).

Also: Aktiv bleiben! Dies ist selbst bei stärkeren Rückenschmerzen möglich. Geeignete Aktivitäten, bei denen der Rücken nicht zu stark überlastet wird, sind zum Beispiel Gehen, Velofahren oder Schwimmen. Bei Bedarf kann der Arzt auch eine Physiotherapie verordnen.

Manchmal sind die Rückenschmerzen zu Beginn so stark, dass Sie kurzfristig tatsächlich etwas kürzer treten, vielleicht sogar für einen bis zwei Tage im Bett bleiben müssen. Danach sollten Sie aber unbedingt, so schnell wie möglich, wieder aktiv werden und sich bewegen.

Bei akuten Schmerzen nach einer falschen Bewegung (Hexenschuss) kann auch die Stufenlagerung helfen. Legen Sie sich auf den Boden und legen Sie die Unterschenkel auf einen Hocker oder auf das Bett. Die Höhe sollte so gewählt werden, dass die Oberschenkel mit den Unterschenkeln einen rechten Winkel bilden. Diese Lagerung kann den unteren Rücken entlasten.

Bei verspannten Muskeln hilft auch die Wärmetherapie mit einem Wärmekissen oder Wärmepflaster. Die Wärme lockert die Muskeln und kann so Verspannungen lösen.

Schmerzmittel

Schmerzmittel helfen mit, dass bei starken Schmerzen die Beweglichkeit beibehalten werden kann und Reizungen zurückgehen. Arzneimittel zur Behandlung der Rückenschmerzen, die sowohl den Schmerz als auch die Entzündung lindern, sollten nicht über eine längere Zeit eingenommen werden.

Am häufigsten eingesetzt gegen die Schmerzen werden sogenannte Analgetika (Schmerzmittel) oder sogenannte «nichtsteroidale Antirheumatika» (Mittel gegen Schmerzen und Entzündungen). Die Letzteren können als unerwünschte Wirkung unter anderem Magen-/Darmprobleme einschliesslich Geschwüre verursachen. Der Arzt wird Ihnen deshalb die kleinste wirksame Dosis während der kürzest möglichen Dauer verschreiben.

Besonders gefährdete Personen bekommen ein magenschützendes Zusatzmedikament verschrieben, das die Magensäureausschüttung hemmt oder schleimhautschützende Eigenschaften hat. Für ältere Personen sind diese entzündungshemmenden Medikamente nur bedingt geeignet. Sie sollten nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Bei Bedarf stehen zur kurzfristigen Anwendung auch stärkere Schmerzmittel zur Verfügung.



Chronische Rückenschmerzen

Bei einigen wenigen Patienten sind die «unspezifischen» Rückenschmerzen chronisch. Obwohl keine gefährliche Erkrankung vorliegt, bedeutet dies für die Betroffenen eine grosse Einschränkung.

Ihre Angst vor Schmerzen führt dazu, dass Menschen mit chronischen Rückenschmerzen Schon- und Vermeidungshaltungen einnehmen. Leider wird dadurch die Gefahr vergrössert, dass die Schmerzen stärker werden, denn auch hier gilt: Möglichst in Bewegung bleiben.

Durch das verständlicherweise stark schmerzbezogene Denken und Fühlen können Niedergeschlagenheit bis hin zur depressiven Stimmung den Alltag der Betroffenen stark beherrschen. In dieser Situation ist es schwierig, den wichtigsten Teil der Therapie – Bewegung statt Schonung – zu befolgen. Hilfe bieten aktive Bewegungsprogramme unter Anleitung. Die Bewegungsübungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskeln können allein oder in Gruppen zusammen mit weiteren Mitbetroffenen durchgeführt werden. Das Rückentraining soll auch zu Hause weitergeführt werden.

Beginnen Sie langsam, sich zu bewegen und steigern Sie sich immer mehr.

Zusammen mit einer Fachperson lassen sich Strategien entwickeln, um sich ein neues, hilfreicherer Verhalten bei schmerzverstärkenden oder schmerzauslösenden Situationen anzugewöhnen.

Schliesslich können Entspannungstechniken, wie «Autogenes Training» oder «progressive Muskelentspannung» helfen, anders mit Stress und Verspannungen umzugehen. Verspannte Rückenmuskeln können gelöst werden.

Was Sie selber tun können

Mit einem rückengerechten Verhalten können Sie Rückenschmerzen vorbeugen. Viele der Massnahmen helfen Ihnen auch während einer Schmerzattacke.

- **Bleiben Sie nie zu lange in einer bestimmten Position.** Wechseln Sie so oft wie möglich Ihre Haltung und bewegen Sie sich. Wenn Sie lange sitzen müssen, stehen Sie immer wieder auf und dehnen Sie sich. Stützen Sie zwischendurch immer wieder die Arme auf den Armlehnen ab. Wenn Sie lange stehen müssen, verlagern Sie immer wieder Ihr Gewicht von einem Bein auf das andere, gehen Sie ein paar Schritte, stellen Sie abwechslungsweise ein Bein auf einen Fusschemel.
- **Versuchen Sie beim Sitzen den Rücken gerade zu halten.** Neigen Sie mit Hilfe eines Sitzkeils die Sitzfläche nach vorne, damit die Knie etwas tiefer sind als das Becken. Wenn Sie zwischendurch nicht regelmässig aufstehen können, sollten Sie immer wieder mal die Sitzposition wechseln, auch mal im Stuhl lümmeln schadet nicht.
- **Bücken und tragen Sie mit Hilfe der Beine** und nicht mit dem Rücken: Beugen Sie sich nicht nach vorne über sondern gehen Sie in die Hocke, wenn Sie sich bücken wollen. Wenn Sie etwas Schweres anheben, lassen Sie beim Aufstehen die Beinmuskeln die Hauptarbeit tun, heben und tragen Sie Lasten körpernah. Verteilen Sie Ihre Einkäufe auf zwei Taschen oder benutzen Sie einen Rucksack, damit Sie den Rücken nicht einseitig belasten.
- **Drehen Sie sich «mit den Füßen».** Drehen Sie nicht den Rücken sondern den ganzen Körper und halten Sie den Rücken dabei gerade.
- **Bewegen Sie sich.** Zu wenig Bewegung schadet dem Rücken. Die Knochen verlieren an Stabilität, die Muskeln werden immer schwächer und es fällt Ihnen immer schwerer, sich zu bewegen. Regelmässige Bewegung erhöht die Stabilität der Wirbelsäule, fördert die Festigkeit von Knochen, Gelenken und Bändern und sorgt für eine kräftige Rückenmuskulatur. Sie bleiben beweglich und fühlen sich gut.

- **Zu den rückenfreundlichen Sportarten gehören Gehen, Schwimmen und Velofahren.** Beim Velofahren sind Lenker und Sattelhöhe so einzustellen, dass Sie mit leicht nach vorne gestrecktem Rücken sitzen können. Falls Sie Mühe haben, sich zu mehr Bewegung aufzuraffen, versuchen Sie es in einer Gruppe mit betroffenen Mitstreiterinnen und Mitstreitern.
- **Eine kräftige Rumpfmuskulatur dient der Rückengesundheit.** Viele Menschen leiden unter einem muskulären Ungleichgewicht, das sich einstellt, wenn die Muskulatur nicht ausreichend oder einseitig belastet wird. Bestimmte Muskeln verlieren ihre Elastizität und sind weniger dehnbar, andere werden kraftlos und schlaff. Es ergibt sich ein Ungleichgewicht, das zu dauerhaften Beschwerden führen kann. Neben regelmässiger Bewegung kann durch eine tägliche Gymnastik Rückenschmerzen gezielt vorgebeugt werden. Dazu gehören Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur (Rückenmuskulatur, seitliche und vordere Bauchmuskeln). Liegen bereits spezifische Probleme vor, ist die individuelle Beratung durch eine Fachperson sinnvoll. Bei Patienten mit einer schwachen Rückenmuskulatur können auch medizinische Kräftigungsübungen zum Auftrainieren der Muskulatur helfen.



Wichtig

Zusammengefasst ist Folgendes entscheidend:

- Bei der Mehrheit der Patienten sind Rückenschmerzen lästig aber ungefährlich.
- Bewegung ist die «Medizin» Nummer eins.
- Regelmässig vorbeugen mit Walking, Wandern, Velofahren oder Schwimmen.
- Beachten Sie die Tipps für ein rückengerechtes Verhalten am Ende der Broschüre («Was Sie selber tun können»).
- Beim Einsatz von Medikamenten auf den Rat des Arztes oder Apothekers hören.

Mepha Pharma AG
www.mepha.ch

03/2021 224875-122101

Die mit dem Regenbogen

