



## Rückenschmerzen

Viele Menschen leiden - in einer Zeit voller Stress und mit wenig Ausgleich für Körper und Geist - an Rückenschmerzen.

**Rückenschmerzen** sind **häufig** sehr **belastend** und führen zu **Bewegungseinschränkungen**. Die Ursachen für Rückenschmerzen sind sehr vielfältig.

Mehr als zwei Drittel der deutschen Bevölkerung hatte schon einmal Rückenschmerzen, 50 % der Berufstätigen mindestens einmal im Jahr.

### **Je nach Art des Schmerzes werden folgende Formen unterschieden:**

- Akute Schmerzen im Lendenbereich (Lumbago)
- Chronische, dauerhafte Rückenschmerzen (Lumbalgie)
- Akute und chronische Schmerzen
  - im Versorgungsgebiet des Ischias-Nerven mit Ausstrahlung ins Bein (Ischialgie)
  - im Bereich der Lenden und des Versorgungsgebietes des Ischias-Nerven mit Ausstrahlung ins Bein (Lumboischialgie)
  - die von einer Spinalnervenwurzel ausgehen (Radikulopathie)
  - z.B. aufgrund von Tumorerkrankungen oder Frakturen (Komplizierte Lumbalgie)

Von akuten Rückenschmerzen spricht man, wenn die Schmerzen nicht länger als 12 Wochen andauern.

### **Symptome und Beschwerden**

- Schmerzen in der Lendenwirbelsäule
- Schmerzen im Gesäß
- Ins Bein ausstrahlende Schmerzen
- Schmerzen in der Leistengegend
- Schonhaltung
- Bewegungseinschränkung
- Verspannung und der Verhärtung der Muskulatur
- Druckschmerzhaftigkeit der Dornfortsätze der Wirbelkörper

Zusätzlich können bei **Einklemmungen von Nerven** folgende Symptome auftreten:

- Verstärkung der Schmerzen beim Husten oder Niesen
- Sensibilitätsstörungen
- Lähmungen
- Abschwächung von Reflexen wie beispielsweise dem Achilles-Sehnen-Reflex

### **Ursachen (Risikofaktoren)**



Rückenschmerzen haben vielfältige Ursachen. In den meisten Fällen handelt es sich jedoch um Schmerzen nach einer **falschen Belastung** oder um Schmerzen bei **degenerativen Veränderungen** der Wirbelsäule.

### **Biographische Ursachen**

- Missbildungen wie Spondylolisthesis – Abgleiten eines Wirbelkörpers – oder Spina bifida occulta

### **Verhaltensbedingte Ursachen**

- Körperliche Aktivität
- Bewegungsmangel
- Übermäßige oder falsch ausgeführte sportliche Tätigkeit
- Schwere körperliche Arbeit, die den Rücken beansprucht
- Einseitige Belastungen und Fehlbelastung, wie z.B. langes Sitzen am Arbeitsplatz
- Psycho-soziale Situation - Stress
- Übergewicht (BMI  $\geq$  25; Adipositas)

### **Krankheitsbedingte Ursachen**

- Akuter Bänder- oder Muskelschmerz im Bereich der Wirbelsäule
- Akuter Reizzustand der Wirbelsäule
- Akute reversible Gelenkfunktionsstörungen – Blockierung eines Gelenks, die spontan zurückgeht
- Arthritis (Gelenkentzündung im Bereich der Wirbelsäule)
- Arthrose (Gelenkverschleiß)
- Autoimmunerkrankungen wie Spondylitis ankylosans
- Chronische Erkrankung der Wirbelsäule
- Bandscheibenprolaps (Bandscheibenvorfall)
- Bandscheibenprotrusion – Vorwölbung der Bandscheibe
- Diszitis – Entzündung einer Zwischenwirbelscheibe
- Erkrankungen der inneren Organe, vor allem Tumorerkrankungen
- Entzündungen wie Pneumonie (Lungenentzündung)
- Entzündliche Erkrankungen der Wirbelsäule
- Epiduralabszess – Eiteransammlung im Bereich der Rückenmarkshäute
- Fraktur – Knochenbruch – im Bereich der Wirbelsäule
- Herz- und Gefäßerkrankungen wie Myokarditis oder Angina pectoris
- Ischialgie – Schmerzen im Bereich des Ischias-Nerven
- Kleinere Traumata (Verletzungen) wie Zerrungen oder Verstauchungen
- Marfan-Syndrom – genetisch bedingte Bindegewebserkrankung, die vor allem durch Hochwuchs auffällt
- Morbus Bechterew - chronisch entzündliche rheumatische Erkrankung mit Schmerzen und Versteifung von Gelenken
- Neuritis (Nervenentzündung) bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)



- Osteophytenbildung – degenerative Knochenanbauten
- Osteoporose – Erkrankung mit Verminderung der Knochenmasse (Knochenschwund)
- Osteosklerose – Erkrankung mit Zunahme der Knochenmasse, aber verminderter Belastbarkeit
- Paget-Syndrom – Erkrankung des Skelettsystems mit vermehrtem Knochenumbau, der bevorzugt an der Wirbelsäule und großen Knochen auftritt
- Psychische Erkrankungen
- Skoliose – schiefer Rücken durch eine verbogene Wirbelsäule
- Spina bifida – "offener Rücken" durch einen Defekt in der Embryonalentwicklung
- Spinalkanalstenose – Verengung des Rückenmarkskanals
- Spondylolisthese (Wirbelgleiten)
- Tumorerkrankungen
- Übertragungsschmerz bei Organerkrankungen
- Vertebralisarterien-dissektion

### **Prävention**

Zur Prävention der Rückenschmerzen muss insbesondere auf eine **Reduktion der Risikofaktoren** geachtet werden.

### **Therapie**

Je nach der zugrunde liegenden Ursache gibt es folgende Behandlungsmöglichkeiten bei Rückenschmerzen:

**Beratung und Aufklärung:** Der Patient soll über das Beschwerdebild aufgeklärt sein und zur aktiven Mitarbeit ermutigt werden.

**Körperliche Aktivität:** Wiederaufnahme der normalen körperlichen Aktivitäten so schnell wie möglich sollte ein primäres Ziel des Betroffenen sein.

**Manipulationsbehandlung:** Chiropraktische Methode, um Blockierungen der Wirbelsäule zu lösen.

**Physiotherapeutische Maßnahmen:** Es werden bei einem unkomplizierten Rückenschmerz folgende Maßnahmen empfohlen:

- Wärmeanwendungen
- Kälteanwendungen
- Massagen
- Kurzwellenbehandlung
- Ultraschallanwendungen



**Rückenschule:** Die Rückenschule wird bei Personen empfohlen, die länger als sechs Wochen unter unkomplizierten Rückenschmerzen leiden und bei denen andere Therapiemaßnahmen nicht geholfen haben.

**Akupunktur:** Die Wirksamkeit der Akupunktur in der Behandlung von Rückenschmerzen ist noch nicht deutlich bewiesen, trotzdem kann man sie als begleitende Maßnahme eingesetzt werden.

**Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS):** Die Wirksamkeit dieser Methode ist bei akuten Schmerzen noch nicht geklärt.

**Verhaltenstherapie:** Die Verhaltenstherapie soll zu einer Verbesserung der Funktion und zu einer Schmerzlinderung führen.

Die **medikamentöse Therapie** richtet sich nach der zugrunde liegenden Erkrankung. Bei akuten Rückenschmerzen werden folgende Medikamente eingesetzt:

- **Analgetika** sind Schmerzmittel. Es gibt mehrere verschiedene Untergruppen, wie die NSAR (nichtsteroidale Antirheumatika) zu denen Ibuprofen und ASS gehören, oder aber die Gruppe um die nichtsauren Analgetika, wie z.B. Paracetamol und Metamizol.
- **Muskelrelaxantien** sind Medikamente, die vor allem bei Verspannungen verordnet werden. Zu den Muskelrelaxantien zählt unter anderem Tetrazepam, ein Benzodiazepin (Beruhigungsmittel).
- **Antidepressiva** sind Medikamente wie Amitriptylin oder Venlafaxin, die bei Depressionen eingesetzt werden. Bei Rückenschmerzen werden sie zur Schmerzreduktion eingesetzt.
- **Opioide** sind sehr starke Schmerzmittel, zu denen unter anderem Morphin zählt. Sie wirken analgetisch (schmerzlindernd), aber auch sedierend (ermüdend) und antiemetisch (gegen Übelkeit).
- **Lokalanästhetika** dienender Schmerzminderung in einem begrenzten Körperareal.
- **Glukokortikoide** sind Medikamente gegen Entzündungen.

Gerne **beraten** wir Sie, welche **präventiven, diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen** für Sie optimal geeignet sind.