

Rückenschmerzen: Ursachen und die Vielfalt der Möglichkeiten der konservativen Therapie

Wer rastet, der rostet!

Es ist kein Wunder, wenn die Rückenschmerzen als „Volkskrankheit“ bezeichnet werden. Fast 50 Prozent der westlichen Industrieländer berichten über anhaltende und wiederkehrende Rückenschmerzen. In Deutschland machen 90 Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens damit Bekanntschaft. Nach Herzerkrankungen sind andauernde Rückenschmerzen der häufigste Grund für Erwerbsunfähigkeit und Frühverrentung.

Jeder von uns hat schon einmal Rückenschmerzen gehabt. Und bei nahezu jedem sind diese auch ohne Behandlung wieder verschwunden. Die allermeisten Rückenschmerzen haben keine schwerwiegende oder gefährliche körperliche Ursache. Dennoch müssen Rückenschmerzen frühzeitig und ausreichend behandelt werden, um eine Chronifizierung zu vermeiden.

In allen Bereichen des Rückens können die Schmerzen auftreten. In etwa zwei Drittel der Fälle äußern sich die Beschwerden im unteren Bereich der Lendenwirbelsäule.

Es gibt viele Ursachen für Rückenschmerzen.

In einer groben Einteilung kommen drei Elemente als Schmerzursache in Frage: Mal sind Muskelverspannungen durch eine einseitige Körperhaltung (wie stundenlanges Sitzen am PC) der Auslöser, mal ein Bandscheibenvorfall oder eine Nervenentzündung, oder eine Verkantung der Wirbelgelenke aufgrund der Verschleiß- und Abnutzungserscheinung.

Ca. zwei Prozent aller Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule werden z. B. durch gynäkologische oder Verdauungsorgan-Erkrankungen verursacht.

Die Psyche hat einen großen Einfluss auf den Krankheitsverlauf, ob der Schmerz von allein verschwindet oder chronisch wird. Menschen, die unter Depressionen leiden, haben ein erhöhtes Risiko für Chronifizierung der Schmerzen.

Diagnose:

Anhand einer sorgfältigen Befragung und einer gründlichen orthopädisch-neurologischen Untersuchung kann die Art der Funktionsstörung des Rückens festgestellt werden. Erst bei ungeklärten oder therapieresistenten Beschwerden werden weitere zusätzliche Untersuchungen notwendig, z. B. Röntgen, CT, MRT und Laboruntersuchung.

Sinnvolle Therapiemaßnahmen:

Erst nach Absicherung der Diagnose wird dann die richtige

Behandlung individuell festgelegt. Sind keine neurologischen Ausfälle oder Störungen der Mastdarm- und/oder Blasenfunktion vorhanden, ist zunächst immer die konservative Schmerzbehandlung angesagt. Eine individuelle Therapieplanung erfolgt unter Berücksichtigung von Schmerzstärke, Alter, Psyche, klinischen Befunden und Krankheitsstadium.

Die berühmte „Bettruhe“

Es wird bei akuten Rückenschmerzen von Bettruhe abgeraten. Allerdings sollten starke körperliche Anstrengungen vermieden werden. Es wird angeraten, soweit wie möglich, den Alltag wie gewohnt zu gestalten.

Medikamente & andere Maßnahmen:

■ Bei stärkeren Schmerzen und um eine unnötige länger anhaltende Schonphase zu verkürzen, ist eine medikamentöse Therapie in Form von Schmerztabletten oder bei Muskelhärte sogar Muskelentspannern ratsam. Eine Medikamenteneinnahme sollte vom Arzt angeordnet werden.

■ **Massagen:** Obwohl die Massagen von Patienten als wohltuend empfunden werden, konnte deren anhaltende Wirksamkeit prognostisch nicht belegt werden.

■ **Physiotherapie:** Bei anhaltenden Schmerzen über vier Wochen kommen die krankengymnastischen Übungsbehandlungen, eventuell in Kombination mit physikalischen Therapiemaßnahmen, beispielsweise Wärme-, Kältetherapie, Elektrotherapie, so genannte TENS-Behandlung, die man auch in Eigenregie anwenden könnte, in Betracht. Physiotherapeutische Maßnahmen sollen vor allem der Kräftigung der Rückenmuskulatur dienen. Kräftige Rückenmuskeln helfen, den Halteapparat der Wirbelsäule zu entlasten und Verspannungen – und damit Schmerzen – entgegenzuwirken.

■ **Chirotherapie:** Die Blockierungen in den Wirbelgelenken können chirotherapeutisch behandelt werden.

■ **Akupunktur:** Die Akupunktur ist eine gute Begleittherapie in der Behandlung der Rückenschmerzen. Hierunter empfinden viele Patienten eine Besserung des Beschwerdebildes.

■ **Rückenstützgurte:** Rückenstützgurte in verschiedenen Formen und Varianten werden vorbeugend, aber auch als Therapie angewendet. Bei Menschen mit schweren körperlichen Tätigkeiten können sie Rückenschmerzen vorbeugen.

■ **Örtliche medikamentöse Behandlung:** Bei anhaltenden Schmerzen und nach Ausschöpfung der bisher genannten Therapiemöglichkeiten werden dann minimal-invasive Injektionsverfahren in Betracht gezogen. Hiermit werden Schmerzen am Ort des Geschehens reduziert und gleichzeitig wird die Begleitsymptomatik, beispielsweise Muskelverspannung, entgegen gewirkt. Entsprechend dem Beschwerdebild und der entstandenen Störung werden Röntgen bzw. CT gesteuerte Injektionen an und in die Zwischenwirbelgelenke oder in die Nähe der betroffenen Nervenwurzelabgänge gesetzt.

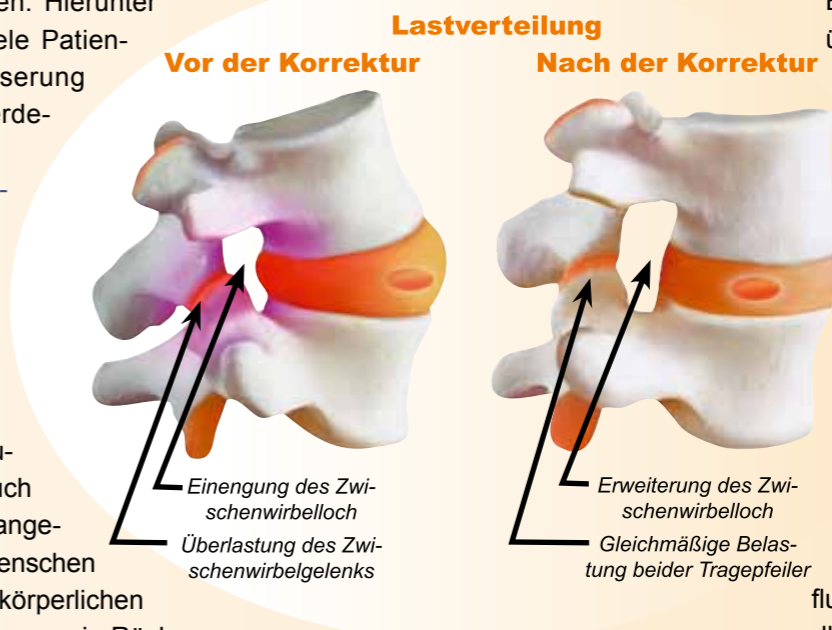
Um die bedrängten Nervenwurzeln direkt im Wirbelkanal zu erreichen, wird die Anwendung von epiduralen Injektionen empfohlen. Diese Maßnahmen bringen eine abschwellende Wirkung mit sich. Mit Hilfe der Computertomografie wird die zielgenaue Verabreichung der Medikamente kontrolliert.

All diese Maßnahmen werden prinzipiell ambulant durchgeführt, jedoch wird eine Therapie bei Patienten mit anhaltenden Schmerzen im stationären Rahmen erforderlich. Die Erkrankung wird dann von einem Team aus verschiedenen Fachdisziplinen angegangen. Beteiligt sind dann die Orthopädie, die Schmerztherapie, die Psychologie und die Physiotherapie.

OP?

Es gibt nur wenige Situationen, in denen bei Rückenschmerzen eine schnelle Operation dringend erforderlich

ist. Dazu zählen Caudasyndrom, Ausfallserscheinungen funktionell wichtiger Muskeln, bei Versagen aller anderen empfohlenen konservativen Behandlungen über einen Zeitraum von zwei Jahren.



Was kann vorbeugend getan werden?

Sicherlich eine Menge! Bewiesen ist, dass eine untrainierte Rückenmuskulatur die Schmerzen negativ beeinflussen kann. Hierfür müsste man selbst aktiv werden. Um Rückenschmerzen zu vermeiden, hat sich die

Bewegung bestens bewährt. Sport und Bewegung stärken Sehnen, Muskulatur und Bänder, die eine Stabilisierung des Rückens und Knochenaufbau fördern und den Altersabbau bremsen. Gestalten Sie Ihren Alltag so, dass Sie so wenig wie möglich auf motorisierte Mittel zurückgreifen. *Treppe statt Aufzug! Fahrrad statt Auto!* Gehen Sie regelmäßig spazieren. Für den Rücken stimmt das Motto „Wer rastet, der rostet“ ganz sicher! ■

Autor dieses Artikels:

Dr. MBBCh (IRQ) Ismael Khorsheed
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
 Belegarzt der Sophien-Klinik Hannover



Praxis:
 Orthopädie an der Oper
 Dres. Krukenberg, van Rhee, Trübenbach, Khorsheed, Racek

Theaterstraße 15, 30159 Hannover
 Telefon 0511 2200140
 www.orthopaedieanderoper.de