

## RÜCKENLEIDEN, EINE VOLKSKRANKHEIT - WAS BEUGT VOR, WAS HILFT?

**Rückenschmerzen sind in Deutschland der zweithäufigste Anlass für Arztbesuche sowie bei Männern der häufigste, bei Frauen der zweithäufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit. In den meisten Fällen sind die Rückenschmerzen unspezifisch, d.h. es kann keine eindeutige Ursache ermittelt werden. Wie Betroffenen von Rückenleiden heute geholfen werden kann, ist Thema dieses Expertenchats.**



**Chat-Termin:** 15.03.2006, Beginn 20.00 Uhr

Unter Rückenschmerzen versteht man ein- oder beidseitig der Wirbelsäule auftretende Beschwerden, die durch Muskelverspannungen oder krankhafte Vorgängen der Wirbelsäule selbst bzw. benachbarter Organe ausgelöst werden.

In rund 75 Prozent der Fälle lässt sich kein genauer Grund für die Rückenschmerzen benennen, man spricht dann von unspezifischen Schmerzen. Solche Beschwerden resultieren aus einem Zusammenspiel psychischer und physischer (muskulärer) Anspannung, meist als Folge von Stress. Die Folge sind Verspannungen, Muskelverhärtungen und dadurch bedingt Rückenschmerzen. Die Beschwerden kommen dadurch zustande, dass verspannte, harte Muskeln benachbarte Nerven reizen, was als Schmerz empfunden wird. Weitere Ursachen können Fehlhaltungen (z.B. an Bildschirm- und Krankenpflegearbeitsplätzen) oder Überbeanspruchung (z.B. Heben schwerer Gegenstände mit gebeugtem Rücken) sein.

Typische Beschwerdebilder unspezifischer Rückenschmerzen sind Nackenschmerzen sowie Syndrome im Bereich der Lendenwirbelsäule wie der Hexenschuss (spontan auftretender, einschießender Schmerz) und Ischiasbeschwerden (Lendenschmerz mit Ausstrahlung ins Bein).

In manchen Fällen kann es sich auch um eine verschobene Bandscheibe handeln, die Nerven reizt. Bandscheiben können sich veranlagungs-, alters- oder belastungsbedingt in ihrer Beschaffenheit verändern und aus ihrer ursprünglichen Position rutschen, was als Bandscheibenvorfall bezeichnet wird.

Weitere Ursachen für Rückenschmerzen können sein:

- Entzündungen (z.B. Rheuma, Morbus Bechterew)
- Skeletterkrankungen (z.B. Osteoporose)
- Verschleiß (Abnutzung der Wirbelsäule)
- Fehlbildungen der Wirbelsäule (z.B. Skoliose, Morbus Scheuermann)
- Verletzungen (z.B. Schleudertrauma, Frakturen)
- Krebserkrankungen

Gehen Rückenschmerzen mit Schwäche, Taubheitsgefühlen, Kribbeln oder sogar Lähmungserscheinungen der Beine sowie die plötzliche Unfähigkeit, Urin oder Stuhl bei sich zu halten, einher, spricht dies für einen medizinischen Notfall, der schnelles ärztliches Handeln notwendig macht.

Diagnostisch steht zunächst eine Abklärung möglicher Fehlbelastungen im Vordergrund, bildgebende Verfahren wie die MRT (Magnet-Resonanz-Tomographie) und CT (Computer-Tomographie) können die Ursachen von Rückenschmerzen weiter eingrenzen. Röntgenaufnahmen der Wirbelsäule werden zwar häufig angewendet, sind jedoch in vielen Fällen kaum aufschlussreich und damit vielfach überflüssig.

Bei Vorliegen einer Grunderkrankung wie Rheuma oder Krebs als Auslöser der Schmerzen erfolgt eine entsprechende Behandlung derselben. Zur Behandlung *unspezifischer* Rückenschmerzen steht vor allem Eigeninitiative der Betroffenen im Vordergrund: Körperliche Bewegung gilt nicht nur als Prävention, sondern auch als beste Therapie unspezifischer Rückenschmerzen. Schmerzmittel können die körperliche Aktivität anfangs erleichtern. Hierzu stehen eine Reihe rezeptfreier Präparate zur Verfügung, bei starken Beschwerden können ärztlicherseits auch Medikamente wie z.B. Opioide verordnet werden. Weiterhin können gegen Rückenschmerzen zum Einsatz kommen:

- Chirotherapie (Manualtherapie zur Wiederherstellung der normalen Beweglichkeit der Gelenke)
- Physiotherapie (Krankengymnastik)
- Schulungsprogramme („Rückenschule“)
- Akupunktur

Bettruhe sollte bei Rückenbeschwerden nur kurzzeitig in akuten Schmerzepisoden angewandt werden, auf längere Sicht führt sie eher zu einer Verschlimmerung der Probleme. Wie man Rückenleiden durch eigenes Verhalten vorbeugen und Rückenschmerzen überwinden kann, ist Thema dieses Expertenchats.

### Onlineberatung zum Thema

- [Georg-August-Universität Göttingen, Therapie- und Beratungszentrum TBZ](#)
- [Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.](#)

### Bücher zum Thema

- [Mein Rückenbuch](#)
- [Nie wieder Rückenschmerzen!](#)
- [Behandle Deinen Rücken selbst](#)
- [Mentaltraining gegen chronische Rückenschmerzen](#)

### Artikel zum Thema

- [Rückenleiden: Schmerz, lass nach](#)
- [Rückenschmerzen - sind die Bandscheiben schuld?](#)
- [Kreuzschmerzen \(Lumbago\)](#)
- [Rückenschmerzen](#)
- [Rückenschmerzen - was hilft?](#)
- [Akuter und chronischer unkomplizierter Rückenschmerz](#)

### Links zum Thema

- [Ärztezeitung – Rubrik Rückenschmerzen](#)
- [Aktion Gesunder Rücken \(AGR\) e.V.](#)