

„Rückenleiden, eine Volkskrankheit – was beugt vor, was hilft?“

Expertenchat vom 15. März 2006 mit Dr. Martin Krumbeck, Facharzt für Anästhesie, Spezielle Schmerztherapie und Chirotherapie, Chefarzt der Schmerzlinik Bad Mergentheim

Für den 15.03.2006 hatte das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e.V. und die Aktion Gesunder Rücken e.V. den 5. Tag der Rückengesundheit organisiert. Anlässlich des Tages fand der Expertenchat „Rückenleiden, eine Volkskrankheit – was beugt vor, was hilft?“ mit Dr. Martin Krumbeck, Chefarzt der Schmerzlinik Bad Mergentheim, statt. Er ist Facharzt für Anästhesie, Spezielle Schmerztherapie und Chirotherapie und die von ihm geleitete Rehabilitationsklinik beschäftigt sich ausschließlich mit chronischen Schmerzkrankheiten. Viele davon stehen im engen Zusammenhang mit dem Rücken.

Ursachen

Rückenschmerzen sind ein unter den Deutschen weitverbreitetes Phänomen. Sie sind der zweithäufigste Grund für einen Arztbesuch und führen zu vielen Krankschreibungen. Sie haben dabei grob gesprochen zumeist zwei Ursachen, zum einen eine einseitige Überbeanspruchung des Rückens, zum anderen die Unterforderung. Die Arbeit am Computer, die Erholung vor dem Fernseher, unterwegs mit Auto oder Bahn stets sitzt man und der Rücken wird unterbeansprucht, wodurch diese inzwischen die häufigste Ursache für Rückenleiden ist. Dabei ist die Sitzhaltung selbst zumeist eine ungesunde Haltung. Dies führt dazu dass sich der Körper anpasst und die Rückenmuskulatur sich zurückbildet und die Brustmuskulatur sich verkürzt. Kommt es nun zu einer Beanspruchung des Rückens, treten schnell Verkrampfungen auf. Weiterhin sind die Muskeln nicht mehr in der Lage das Skelett zu tragen, was zu einer stärkeren Belastung der Wirbelsäule und zu einer schnelleren Abnutzung dieser führt. Sowohl die Muskelverkrampfungen als auch die Folgen der Verkrampfungen führen zu Schmerzen.

Erkrankungen und Verknöcherung

Weitere Ursachen sind Erkrankungen und altersbedingte Abnutzungserscheinungen. Osteoporose, Rheuma und Arthrose können Rückenschmerzen auslösen, die dann häufig mit Medikamenten über lange Zeit wenn nicht gar ständig behandelt werden müssen. Auf operative Eingriffe an der Wirbelsäule wird zunehmend verzichtet, da die Gefahr dass es nach der Operation zu weiteren chronischen Schmerzen kommt zu hoch ist. Sie gilt als letzte

Mittel, falls die Erkrankungen im Zusammenhang mit schweren Funktionsstörungen steht. Auf die Abnutzung der Bandscheiben reagiert die Wirbelsäule mit der Bildung sogenannter Osteophyten. Diese Verknöcherungen führen zu einer eingeschränkten Beweglichkeit der Wirbelsäule. Dies führt zu einer stärkeren Belastung der anderen Segmente der Wirbelsäule und deren Abnutzung, was wiederum Schmerzen auslösen kann.

Der Bandscheibenvorfall

Die Bandscheibe ist ein mit einem gallertartigen, wasserreichen Kern ausgestatteten Gewebe, welches als Stoßdämpfer für die einzelnen Wirbeln dient. Sie nutzt sich mit den Jahren ab und bei einseitiger Belastung besteht die Gefahr, dass durch diesen Druck der Kern verrutscht bzw. verformt wird. Wenn sich die Bandscheibe so verändert, wird von einem Bandscheibenvorfall gesprochen. Der Berühmteste Bandscheibenvorfall ist der „Hexenschuss“. Dabei sind nicht alle Bandscheibenvorfälle mit Schmerzen verbunden. So fragte ein Ratsuchender nach diagnostizierten Vorfall ohne Schmerzen nach, ob er sich wie sein Arzt meinte, keine Sorgen machen müsse. Unser Experte bejahte und verwies darauf, dass man davon ausgehen kann, dass 50% der 50jährigen, 60% der 60jährigen etc. einen erheblichen Bandscheibenvorfall aufgrund der Abnutzungserscheinung im Röntgenbild aufweisen. Dies kann damit auch eine Ursache von Fehldiagnosen sein. Bandscheibenvorfälle sind nämlich nur dann mit Schmerz verbunden, wenn es durch die Verlagerung der Bandscheibe zum Druck auf die Nerven kommt. Die Bandscheibe selbst besitzt keine Nerven. Durch diesen Druck kann der Schmerz sich entsprechend des gereizten Nervs auf weite Teile des Körpers ausstrahlen. Hier sei der Ischias-Nerv genannt, der in Verbindung mit einem Bandscheibenvorfall zu chronischen Rückenschmerzen bis in die Beine führen kann.

Akupunktur

Eine Methode diese Schmerzen zu bekämpfen ist die Akupunktur. Die aus China stammende Therapieform ist inzwischen hinsichtlich der Behandlung von Schmerzen in der Schulmedizin angekommen und wird seit 1979 von der Weltgesundheitsorganisation zur Anwendung bei über 40 Krankheiten empfohlen. Mehrere Chatteilnehmer hatten bereits Erfahrung damit und auch unser Experte empfahl die Akupunktur, wies aber darauf hin dass eine Besserung meist erst nach der 6. oder 7. Behandlung eintritt. Hier sollte man also kein Wunder erwarten. Akupunktur wird auch zur Behandlung von Triggerpunkten eingesetzt. Dies sind muskuläre Verhärtungen, deren Stimulation einen Schmerz auslösen, der deutlich über den Muskelpunkt hinaus geht. Dr. Krumbeck zählte für diesen Fall weitere Behandlungsmöglichkeiten auf: Massage, Dehnungsübungen und wenn gar nichts anderes

geht eine Spritzen Therapie, also die Verwendung von Schmerzmittel wie Opioide, die mit gewissen Nebenwirkungen verbunden sind.

Dehydrierte Bandscheibe

Eine Nachfrage bezog sich auf die dehydrierte Bandscheibe und was man gegen diese Unternehmen kann. Durch hohe Belastung, im Besonderen im Lendenwirbelsäulenbereich kommt es zum Verlust von Flüssigkeit in der Bandscheibe und somit zu Verformung dieser. Hier empfahl Dr. Krumbeck Entspannungsübungen, Massagen und Wärme. Zusätzlich sollten vorsichtig Muskelkräftigende Übungen, z.B. im Liegen, durchgeführt werden. Denn für die Bandscheibenvorfälle gilt im gewissen Grad das, was allgemein für Rückenschmerzen gilt, sie nicht nur eine Erscheinung der natürlichen Abnutzung, sondern diese wird durch falsche Haltung und Unterbelastung verstärkt. Die Muskulatur kann die Haltung des Rückens nicht mehr unterstützen und der Druck auf die Bandscheiben verstärkt sich.

Bewegung als Therapie

Schmerztherapeuten und Rückentrainer versuchen die Ursachen der Schmerzen zusammen mit den Patienten anzugehen. Der Experte verwies darauf, dass spezielle Trainings in Fitness-Studios ein sinnvolle Art und Weise ist, die Rückenmuskulatur zu stärken. Sie ist aber nur eine Möglichkeit von vielen und sollte in Einzelfällen durch eine Krankengymnastik begleitet werden. Zur Bekämpfung und Vorbeugung von Rückenschmerzen ist Sport fast ein Allheilmittel. Hier gilt es aber sich langsam heranzutasten, denn bei Überanstrengung kann der Schaden höher sein als der Nutzen. Für den Rücken eignen sich besonders Schwimmen und das in Mode gekommene Nordic Walking. Hier wird die Muskulatur sanft aufgebaut ohne größere negative Folgen für z.B. die Gelenke. Wichtig sind aber auch Übungen der Krankengymnastik. Hier kann spezial auf die individuelle Problemlage eingegangen werden, damit genau die Muskeln aufgebaut und trainiert werden, welche durch die bisherige Fehlhaltung verkümmert sind. Bei starken Schmerzen ist sie das erste Mittel, betreut die Muskulatur zu stärken, um das Risiko zu mindern, dass der Schmerz durch falsches Bewegen verstärkt wird. Denn Sport kann nicht nur positiv wirken. Ein Fan der asiatischen Sportarten im Chat hatte von seinen Arzt die Empfehlung erhalten, von diesen Abstand zu nehmen, da die schnellen Bewegungen den erkrankten Rücken zusätzliche Risiken aussetzte.

Selbsthilfe

Wichtig für den Rücken ist eine gesunde Haltung. Um eine solche auch beim Sitzen einzunehmen und den Rücken zu trainieren gibt es verschiedene Möglichkeiten. So kann ein Sitzball ein Weg sein, eine gesunde Sitzhaltung zu trainieren. Doch wie Dr. Krumbeck zu Recht bemerkte, hilft er nur wenn man darauf richtig sitze und „nicht darauf hängt“. Ebenfalls wichtig ist das richtige Bett. Dies sollte wenn möglich individuell abgestimmt sein, das gilt für das Wasserbett wie für gewöhnliche Betten. Die falsche Matratze kann die Ursache von Schmerzen unterstützen. Weiterhin gibt es eine ganze Reihe von Übungen, im Sitzen, die den Rücken unterstützen sollen. Auch ist Entspannung wichtig.