



Rückenschmerz

Durch das „Signal“ Schmerz macht uns unser Körper auf eine Gefahr oder Störung aufmerksam und setzt Schadensabwehrmechanismen in Gang. Schmerzen können besonders dann zur Qual werden, wenn Sie chronisch sind.

Der Begriff „Rückenschmerz“ bezeichnet **kein einheitliches Erkrankungsbild**, sondern fasst eine Reihe von Beschwerden wie Schmerz, Muskelverspannung und Steifheit zusammen, welche zumeist im Halswirbelbereich (Nackenschmerzen) oder im unteren Teil des Rückens auftreten.

Der **akute Schmerz**, welcher einer raschen Behandlung bedarf, hat eine das Leben und die Gesundheit schützende Funktion. Durch ihn kann unser Körper Störungen wahrnehmen. In der Regel verschwindet der Schmerz nach Behebung der Ursache.

Der **chronische Schmerz** (d. h. die Symptome halten länger als 6 Wochen an) hingegen beeinträchtigt das Leben und die Gesundheit nachhaltig. Der Schmerz hat seine Warnfunktion verloren, die Ursachen sind nur schwer zu beheben – zumeist kann man diese lediglich mindern.

Der **akute Schmerz**, welcher einer raschen Behandlung bedarf, hat eine das Leben und die Gesundheit schützende Funktion. Durch ihn kann unser Körper Störungen wahrnehmen. In der Regel verschwindet der Schmerz nach Behebung der Ursache.

Der **chronische Schmerz** (d. h. die Symptome halten länger als 6 Wochen an) hingegen beeinträchtigt das Leben und die Gesundheit nachhaltig. Der Schmerz hat seine Warnfunktion verloren, die Ursachen sind nur schwer zu beheben – zumeist kann man diese lediglich mindern.

Chronischer Schmerz hat negative Folgen für den Organismus und muss deshalb unbedingt durch eine Schmerztherapie behandelt werden.

Ursachen für Rückenschmerz können sein: eingeklemmte Nerven, verschobene Bandscheiben, verspannte oder entzündete Muskeln/Gelenke, Fehlhaltung und Fehlbelastung der Wirbelsäule, Osteoporose etc.

Diagnose: Zunächst wird Ihr/e Arzt/Ärztin Fragen über das Krankheitsgeschehen stellen (wo, wann und wie tritt der Schmerz auf?). Dann wird die Funktion/Beschaffenheit von Wirbelsäule, Muskulatur und Bändern untersucht. Zusätzlich können Blutuntersuchungen, neurologische Untersuchungen sowie Röntgenaufnahmen oder MRT (Magnet-Resonanz- oder Kernspin-Tomographie) bzw. CT (Computer-Tomographie) Aufschluss über die Krankheitsursache liefern.

Behandlungsmaßnahmen: diverse vom Arzt verordnete Schmerzmittel (Tabletten, Spritzen oder Zäpfchen), Bewegungstherapie (Rückengymnastik, Schwimmen, Rad fahren etc.), Wärme- oder Kälteanwendungen, Massage, Akupunktur und Entspannungstechniken. Fragen Sie dazu bitte Ihre(n) Arzt/Ärztin oder ApothekerIn!

Prophylaxe-Tipps für den Alltag:

- * Rad fahren, Gehen und (Rücken-)Schwimmen trainiert die Muskeln ohne den Rücken zu belasten.
- * Legen Sie kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück anstatt mit dem Auto; benutzen Sie statt dem Fahrstuhl die Treppe.
- * Wenn Sie viel sitzen, sollten Sie durch regelmäßiges Zurücklehnen die Rückenmuskulatur entspannen.
- * Verharren Sie nicht länger als 30 Min. in derselben Position.
- * Tragelast gleichmäßig auf die rechte und linke Seite verteilen.
- * Gehen Sie beim Beugen in die Knie – so müssen die Oberschenkel die Last heben und nicht Ihr Rücken.
- * Beim Staubsaugen und Putzen kann durch ausreichend lange Arbeitsgeräte eine aufrechte Körperhaltung eingenommen werden, die den Rücken entlastet.
- * Sorgen Sie für eine „rückenschonende“ Matratze.
- * Vermindern Sie gegebenenfalls Übergewicht.
- * Bei akuten Schmerzen hilft z. B. die Stufenbett-Lagerung (Rückenlage auf harter Unterlage, dabei die gebeugten Beine auf einen Stuhl bzw. auf einen Therapiewürfel - aus dem Fachhandel für Hauskrankenpflege - legen).
- * Führen Sie ein Schmerztagebuch um die Auslöser für Ihren Schmerz zu finden.

