

Rückenschmerzen

Hilfe zur Selbsthilfe



www.gesundheitskasse.at

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien

Satz- und Druckfehler vorbehalten. Bildquelle: Shutterstock,
ÖGK und Bilderbox

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe
www.gesundheitskasse.at

11-ÖGK 16/36. 10.12.2019

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind mittlerweile zur Volkskrankheit geworden. Zumindest eine oder einer von fünf Österreicherinnen oder Österreichern hat Probleme mit der Wirbelsäule. Und das nicht erst im fortgeschrittenen Alter!

Am stärksten betroffen ist die Gruppe der 35 bis 55-Jährigen.

Glück im Unglück – der überwiegende Teil der Patientinnen und Patienten, die akut Rückenprobleme bekommen, sind nach wenigen Wochen wieder schmerzfrei.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einen kurzen, kompakten Überblick liefern, wie Sie als Betroffene oder Betroffener das Problem in den Griff bekommen können.

Der Bogen spannt sich von der rechtzeitigen Abklärung der Beschwerden bei der Ärztin oder dem Arzt bis hin zu Tipps, wie man im Alltag mit einfachsten Bewegungen dem Rückenleiden vorbeugen kann.

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen
und alles Gute!**

Fragen und Antworten zum Thema Rückenschmerz

Wann soll ich zur Untersuchung gehen?

In den meisten Fällen kann der Körper mit Rückenschmerzen selbst fertigwerden. Es gibt aber einige körperliche Warnsignale, die einen Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt unbedingt notwendig machen, wie...

- ein Sturz mit anhaltenden Schmerzen
- starke Dauerschmerzen, insbesondere nachts
- Schmerzen, die mit Fieber oder deutlichem Krankheitsgefühl verbunden sind
- Kreuzschmerzen, die zeitgleich auftreten ...
... mit fehlender Standfestigkeit der Beine und/oder Taubheitsgefühl in den Beinen und/oder im Genitalbereich
- ... und/oder neu aufgetretenen Problemen beim Wasserlassen.

Diese Beschwerden sollten von der Ärztin bzw. dem Arzt umgehend abgeklärt werden.

Was kann die Ursache von Rückenschmerzen sein?

In den meisten Fällen spielen mehrere Dinge zusammen: Rückenschmerzen können durch körperliche, seelische oder berufliche Probleme hervorgerufen werden. Gerade die psychischen Ursachen werden oft unterschätzt – ob es nun Probleme im privaten Umfeld oder am Arbeitsplatz sind. Nicht umsonst heißt es im Volksmund: „Der Rücken ist der Spiegel der Seele!“

Was kann ich gegen akute Rückenschmerzen (nicht länger als vier bis sechs Wochen) tun?

Sofern die Ärztin oder der Arzt gefährliche und ernste Ursachen ausgeschlossen hat, sollte man ein möglichst normales Leben führen. Milde Dauerwärme mit einem Wärmekissen, Thermophor oder ein warmes Vollbad bringen meist Linderung. Akute Rückenschmerzen, z.B. Hexenschuss, lassen oft schneller nach, wenn man keine Bettruhe einhält, sondern möglichst aktiv bleibt.

Welche Medikamente soll ich nehmen?

Die Einnahme von Medikamenten sollte zuallererst mit der Ärztin oder dem Arzt abgeklärt werden. Grundsätzlich gilt: Bei akuten Rückenbeschwerden sind Schmerzmittel für einige Tage sinnvoll, um Bewegung und eine rasche Wiederaufnahme der Alltagstätigkeiten zu fördern.

Soll ich mich schonen?

Gerade bei akuten Rückenproblemen kann Schonung oder Bettruhe die Heilung verzögern. Wird jegliche Aktivität eingestellt und Belastung vermieden, wird die Muskulatur geschwächt. Körperliche Aktivität, wie Spazieren gehen und Bewegung im Alltag, sind wichtig für die Genesung.

Bandscheibenvorfall – was tun?

Mit zunehmendem Alter (bereits ab Mitte 20) gehören Bandscheibenvorfälle zu den normalen Abnutzungs- und Alterserscheinungen.

Ernst und gefährlich wird ein Bandscheibenvorfall erst dann, wenn es zu neurologischen Ausfällen kommt (z.B. Lähmungserscheinungen). In solchen Fällen ist eine weitere diagnostische Abklärung und Therapie unbedingt notwendig.

Wann sind CT und MRT zur weiterführenden Diagnostik sinnvoll?

Die Bedeutung von MRT (Magnetresonanztomographie) und CT (Computertomographie) wird im Zusammenhang mit dem Rückenschmerz von Patientinnen und Patienten oft überschätzt.

Viele auf den Bildern sichtbare Veränderungen der Wirbelsäule sind altersbedingte Abnutzungserscheinungen, die mit dem aktuellen Rückenproblem nichts zu tun haben. CT und MRT sollten bei Warnsymptomen (siehe Seite 4), bei denen es z.B. zu neurologischen Ausfällen (wie Lähmungen) kommt, angefertigt werden.

Weiters können diese Untersuchungsmethoden notwendig sein, wenn ein begründeter Verdacht auf Tumore, Entzündungen, Unfall/Verletzungen besteht.

Rückenschmerzen zählen in den Industrieländern zu den häufigsten Beschwerden der Menschen. Trotz vieler Studien und Untersuchungen sind aber nach wie vor nicht alle Fragen restlos geklärt. So gibt es aufgrund der vielen körperlichen und seelischen Ursachen bis heute kein Wundermittel, welches das Auftreten von Rückenproblemen definitiv verhindern kann. Gelegentlich auftretende Rückenbeschwerden gehören zum normalen Leben.

Literaturhinweis:

www.leitlinien.de/nvl/kreuzschmerz

Hilfe zur Selbsthilfe

Wie einfache Bewegungen im Alltag Rückenschmerzen vorbeugen können

Aufgrund der vielfältigen Ursachen von Rückenschmerzen (körperliche, seelische und soziale) sind gelegentliche akute Probleme (bis maximal sechs Wochen) kaum zu vermeiden. Ein gesunder Lebensstil, bei dem Arbeit und Privatleben im Einklang stehen, reduziert die Anfälligkeit. Bewegung und Sport sind die tragenden Säulen in der Prävention und können Stärke und Häufigkeit von Schmerzepisoden reduzieren. Bewegung ist eines der besten „Medikamente“ mit vielen erwünschten Wirkungen.

Folgende Tipps sind mit geringem Zeitaufwand, ohne finanzieller Belastung und einfach im Alltag anzuwenden.

Beim Anziehen

- Ziehen Sie sich im Stehen an statt im Sitzen.

Während des Zähneputzens

- Stehen Sie nur auf einem Bein, für jeweils fünf bis zehn Sekunden, abwechselnd rechts und links.
- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und rollen Sie wieder ab.
- Spannen Sie bewusst für fünf bis zehn Sekunden den Po an, dann entspannen, drei- bis fünfmal wiederholen. Pressen Sie mit angespanntem Po die Oberschenkel zusammen.

Unterwegs

- Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit.

- Benutzen Sie die Stiegen statt des Fahrstuhls.
- Wählen Sie nicht den nächstgelegenen Parkplatz, sondern parken Sie lieber stressfrei ein wenig weiter weg, und gehen Sie dafür flott zum Ziel.
- Machen Sie Pausen bei längeren Fahrten, und nutzen Sie diese für Dehnübungen.
- Falls Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, steigen Sie bei schönem Wetter eine Station früher aus und gehen Sie den Rest des Weges flott zu Fuß.

Zu Hause

- Stehen Sie immer wieder auf einem Bein, beim Kochen oder im Badezimmer vor dem Spiegel. Gymnastik ist auch vor dem Fernseher möglich.
- Gewöhnliche Haushaltstätigkeiten (wie Fenster putzen, Staub saugen und Wäsche aufhängen) bieten Gelegenheit, sich bewusst zu bewegen und bestimmte Muskeln zu belasten bzw. zu entspannen.
- Benutzen Sie anstelle eines Sessels einen Gymnastikball oder ein instabiles, z.B. unterschiedlich aufblasbares Sitzkissen – zumindest zwischendurch.

Bewusste Bewegung

- Täglich eine halbe Stunde (2,0 bis 2,5 Kilometer) flottes Spaziergehen hilft, sowohl Kalorien als auch Stress abzubauen.

Tipp: Versuchen Sie, sich auf einen bestimmten Körpersinn zu konzentrieren, z.B. Gerüche, Geräusche oder Farben bewusst wahrzunehmen und an nichts Anderes zu denken. Das lenkt ab und entspannt. Sollten Ihre Gedanken abschweifen, bringen Sie sie immer wieder bewusst zu dieser Aufgabe zurück.

- Im Idealfall sind Sie an mindestens drei Tagen der Woche 30 bis 60 Minuten sportlich aktiv. In Gesellschaft geht es einfacher, weil Sie den inneren Schweinehund leichter überwinden.
- Am Wochenende hinaus in die Natur bzw. bei Schlechtwetter auch einmal die öffentlichen Bäder besuchen.

Zwischendurch im Büro bzw. vor dem Fernseher

- Verharren Sie nie länger als 30 Minuten in derselben Position. Wechseln Sie Ihre Sitzposition, oder stehen Sie im Büro immer wieder auf (telefonieren Sie gehend), spannen Sie dabei ganz bewusst verschiedene Muskeln (Gesäß-, Rückenmuskeln) an. Unterschiedliche Haltungen beanspruchen unterschiedliche Muskelgruppen und sorgen für einen gesunden Belastungswechsel der Wirbelsäule. Verwenden Sie zeitweise am Tag einen Gymnastikball oder ein instabiles Sitzkissen statt des Bürosessels.
- Sehen Sie zusätzliche Strecken am Arbeitsplatz nicht als lästige Extraarbeit an, sondern als zusätzliche Bewegungsmöglichkeit.
- Wenn Sie viel sitzen, sollten Sie Ihren Rücken durch regelmäßiges Zurücklehnen entspannen. Benutzen Sie einen Stuhl mit gerader oder leicht nach vorne geneigter Sitzfläche. Die Rückenlehne sollte leicht nach hinten geneigt sein.
- Rollen Sie im Sitzen abwechselnd zwischen Fersen und Zehen ab, entweder mit beiden Füßen seitengleich oder rechts und links gegengleich.

Wichtig ist, dass Sie einen Anfang machen und mehr Bewegung regelmäßig in den Alltag einbauen. Die positive Einstellung zu mehr Bewegung führt Sie zu einem aktiven und damit gesünderen Lebensstil. Nehmen Sie Ihre unterschiedlichen Körperhaltungen und Positionen bewusst wahr! Denn nur was man wahrnimmt, kann man auch verändern oder verbessern.

Folgende Bewegungs- und Sportarten sind besonders günstig für den Rücken

- **Joggen:** verbessert die Ausdauer und die allgemeine Fitness.
- **Laufbandtraining:** ermöglicht ein wetterunabhängiges, gleichmäßiges Lauftraining.
- **Walken, Nordic Walken, Cross- und Elipsentrainer:** verbessern die Ausdauer.
- **Wandern:** fördert die Ausdauer.
- **Inline- oder Rollerskaten:** stärkt Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft vor allem der Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur. Schutzausrüstung ist unverzichtbar.
- **Radfahren:** fördert die Ausdauer – das Rad muss optimal auf FahrerIn oder Fahrer eingestellt sein.
- **Schwimmen:** trainiert die gesamte Körpermuskulatur, auch für Übergewichtige gut geeignet. Empfehlenswert sind: Kraulen und Rückenschwimmen.
- **Rudern:** trainiert Kraft und Ausdauer, korrekte Technik vorausgesetzt.
- **Skilanglauf:** empfehlenswerter Ausdauersport im Winter.
- **Eislaufen:** kräftigt die Gesäß- und Rückenmuskulatur, schult das Gleichgewicht und fördert die Ausdauer.

- **Sportklettern:** trainiert Schultergürtel-, Rücken-, Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur optimal.
- **Aerobic, Rückengymnastik:** verbessern Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht.
- **Aquagymnastik:** ideales Kraft- und Ausdauertraining im Wasser – auch bei Übergewicht.
- **Bogenschießen:** Haltungsschulung, Konzentration, zusätzlich wird die innere Ruhe gefördert.
- **Training nach Pilates:** Ganzkörpertraining mit Betonung der tiefliegenden, kleinen aber meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte Körperhaltung sorgen.
- **Tanzen, orientalischer Tanz:** fördern Ausdauer und Koordination, vor allem aber Rücken, Becken und Gesäßmuskulatur. Hoher Entspannungsfaktor.
- **Feldenkrais-Methode:** fördert neue entspannte Bewegungsabläufe mit Bewegungen und Übungen ohne großen Kraftaufwand.
- **Tai Chi:** alte traditionelle chinesische, meditative Bewegungsmethode, zusätzlich Entspannungsfaktor, Konzentration und Gleichgewichtsschulung.
- **Yoga:** verbessert Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Gleichgewicht



George Rudy/Shutterstock.com

Akute Rückenschmerzen (Rückenschmerzen die nicht länger als vier bis sechs Wochen andauern)

Die meisten Rückenschmerzen sind nicht spezifisch, also gutartig. Das heißt sie sind weder lebensbedrohlich, noch führen sie zu einer dauernden Behinderung. Es finden sich keine neurologischen Ausfälle und keine krankhaften Veränderungen an Knochen, Nerven und Muskeln.

Die sogenannten „spezifischen Rückenschmerzen“ sind dagegen selten (zwischen 5 und 15 Prozent). Um diese spezifischen Rückenprobleme ausschließen zu können, bedarf es der ärztlichen Untersuchung und einer umgehenden diagnostischen Abklärung.

Was Ärztinnen und Ärzte sowie Betroffene gemeinsam beitragen können

Nach klinischer Untersuchung, Ausschluss der Warnsymptome für die seltenen, gefährlichen Verläufe von Rückenschmerzen sowie Abklärung von Faktoren für das „Chronischwerden“ sind folgende Maßnahmen entscheidend:

- Bei akuten Rückenschmerzen der Patientin/ dem Patienten die Angst nehmen:
ca. 80 Prozent der akuten Rückenschmerzen sind nicht gefährlich und klingen innerhalb von wenigen Wochen ab – oft auch ganz ohne eine Therapie.
- Hinweis auf die begrenzte Aussagekraft bzw. unnötige apparative Diagnostik in dieser akuten Phase. Die Indikation zur bildgebenden Diagnostik (MRT bzw. CT) ist **erst bei Weiterbestehen der Beschwerden nach vier bis sechs Wochen ab Schmerzbeginn mit einer konkreten Fragestellung nach**

spezifischen Ursachen gegeben (siehe auch Seite 5).

- Aufklärung hinsichtlich der Überbewertung vermeintlich pathologischer Befunde wie z.B. radiologisch-sichtbarer Bandscheibenschäden, ohne dazu passende, klinische Symptomatik.
- Vermeiden von Schonung oder Bettruhe. Empfehlung zur frühzeitigen Aufnahme von Alltagsaktivitäten und Arbeit, ein Krankenstand ist zu vermeiden. Körperliche Aktivität wie Spaziergehen, Bewegung im Alltag und Sport sind wichtig zur Prävention.
- Milde Dauerwärme von mindestens vier Stunden mit einem Wärmekissen oder Hot Pack aus der Apotheke oder von der Bandagistin bzw. vom Bandagisten ist wirksam. Auch ein Thermophor, ein erwärmtes Kirschkernsäckchen oder eine Infrarotlampe können die Muskulatur entspannen. Ein warmes Vollbad bringt meist Linderung. Bei Schmerzzunahme auf lokale Wärme sollte jedoch unbedingt und umgehend die Ärztin oder der Arzt aufgesucht werden.
- Schmerzmedikamente wie Paracetamol sollten, entsprechend der ärztlich empfohlenen Dosierung, eingenommen werden, um möglichst bald Spaziergänge und normale Bewegung zu ermöglichen.
- Wenn der Schmerz nachgelassen hat, sollten Sie überlegen, was die Ursache für diese Schmerzepisode war, denn das „Verheben“, „Verreißen“, etc. ist meist nur der letzte Auslöser.
- Überlegen Sie, was Sie zur Verhinderung einer wiederkehrenden Schmerzattacke beitragen können, wie regelmäßige Bewegung und Sport sowie Entspannung und Stressreduktion.

