



Ambulante Wirbelsäulenrehabilitation: Wirksame Hilfe bei chronischen Rückenschmerzen

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Schmerzformen. Meist ist eine schwache Rückenmuskulatur die Ursache. Mit der „Ambulanten Wirbelsäulenrehabilitation“ gibt es in Österreich ein spezielles Therapieprogramm, das erfolgreich chronische Rückenschmerzen bekämpft sowie die körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Betroffenen steigert.

Wien, 26. Jänner 2021 – Chronische Wirbelsäulenschmerzen sind eine große körperliche und seelische Belastung für die Betroffenen. Häufige Folgen von länger andauernden Wirbelsäulenschmerzen sind geschwächte Rückenmuskeln, eine gestörte Koordination zwischen den Muskeln sowie das typische Vermeidungsverhalten, mit dem Betroffenen versuchen, dem Schmerz auszuweichen. „Die ambulante Wirbelsäulenrehabilitation hilft Patientinnen und Patienten nach der Akutbehandlung, besser mit der Erkrankung und den Schmerzen umzugehen und wieder aktiv am beruflichen und sozialen Leben teilzunehmen zu können“, erklärt Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Quittan (Wien), Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, anlässlich der Österreichischen Schmerzwochen der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG). Die ÖSG informiert seit nunmehr 20 Jahren im Rahmen ihrer Schmerzwochen über die neuesten Entwicklungen in der Schmerzmedizin und richtet heuer den Fokus auf die Volkskrankheit Nummer eins: den Rückenschmerz.

„Ambulante Wirbelsäulenrehabilitation“ bedeutet, dass diese in einem Fachinstitut in Wohnortnähe der Betroffenen und integriert in deren Berufsalltag stattfindet.

Medizinisches Muskeltraining und Patientenschulung

Am Anfang der Rehabilitation steht eine exakte Diagnostik der Funktionsdefizite. „Die Schmerzen und körperlichen Einschränkungen werden mit Schmerzskalen und internationalen validierten Fragebögen genau erfasst“, sagt Prof. Quittan. Die Patientinnen und Patienten beginnen anschließend unter ärztlicher Kontrolle mit einem medizinischen Krafttraining zum Aufbau der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Es werden alle relevanten Muskelgruppen trainiert, den Kern bildet das spezifische Training der Wirbelsäulenmuskulatur. Nach der medizinischen Trainingslehre wird dies zwei Mal pro Woche durchgeführt.

Die zweite, nicht minder wichtige Komponente der Rehabilitation ist die Schulung der Patientinnen und Patienten über Erkrankung, Ernährung und wirbelsäulengerechtes Verhalten. „Oft ist auch beruflicher oder privater Stress Auslöser für die Wirbelsäulenbeschwerden. Deshalb erlernen die Patientinnen und Patienten Stressbewältigung und Entspannungsverfahren“, so Prof. Quittan. Die gesamte Rehabilitation wird von einem multiprofessionellen Team betreut und sollte mindestens sechs Monate dauern.

Nachgewiesene Wirksamkeit

Das spezifische multimodale ambulante Programm für die Rehabilitation des chronischen und chronisch rezidivierenden Kreuzschmerzes ist nachweislich längerfristig wirksam und wird auch von der neuen österreichischen „Leitlinie unspezifischer Kreuzschmerz“ empfohlen. „Wir können damit bei rund 80 Prozent der Patientinnen und Patienten die Schmerzen deutlich reduzieren, die körperliche Leistungsfähigkeit steigern und die Lebensqualität erhöhen“, sagt Prof. Quittan. Nach absolvierter Rehabilitation ist es den Betroffenen wieder möglich, aktiv an ihrem bisherigen Leben teilzunehmen. Behinderungsbedingte Frühpensionierungen und Pflegebedürftigkeit werden verhindert oder zumindest hintangehalten.

Teilnahme kostenfrei

Patientinnen und Patienten, die bereits eine Gesundheitsvorsorge Aktiv („Kur neu“) oder eine stationäre Rehabilitation wegen einer wirbelsäulenbezogenen Diagnose absolviert haben, können innerhalb von sechs Monaten bei der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) einen Antrag auf ambulante Wirbelsäulenrehabilitation stellen. Voraussetzung ist, dass die Patienten und Patientinnen noch nicht pensioniert sind. Die Fachambulatorien übernehmen den gesamten administrativen Aufwand. Für die Patientinnen und Patienten entstehen keinerlei Kosten:

Quellen:

Pieber K: Long-term effects of an outpatient rehabilitation program in patients with chronic recurrent low back pain., et al. Eur Spine J 2014. 23(4): 779-85

Steele J et al: A Review of the Clinical Value of Isolated Lumbar Extension Resistance Training for Chronic Low Back Pain. PMR 2015 Feb;7(2):169-87.

Nadine E Foster et al. on behalf of the Lancet Low Back Pain Series Working Group: Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions.. Lancet 2018 Jun 9;391(10137):2368-2383.

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitssystem/Gesundheitssystem-und-Qualitaetssicherung/Qualitaetsstandards/Leitlinie-Kreuzschmerz-2018.html>

Ambulante Wirbelsäulenrehabilitation: <https://www.aws-rehab.at>

Mit freundlicher Unterstützung von



Die inhaltliche Verantwortung für alle Pressetexte liegt ausschließlich bei der Österreichischen Schmerzgesellschaft.

Medienkontakt:

B&K – Bettschart&Kofler Kommunikationsberatung

Dr. Birgit Kofler

0676 6368930; 01 3194378

kofler@bkkommunikation.com