

Neuer Ratgeber: Rückenschmerzen vorbeugen und aktiv behandeln

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Leiden, doch mit einer Reihe von Maßnahmen gut behandelbar. Welche Therapien bei unspezifischen Rückenschmerzen wirken, wie man Schmerzen vorbeugen kann und was die Betroffenen selbst zur Schmerzlinderung beitragen können, erklärt Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna in einem neuen Ratgeber.

Wien, 24. November 2022 – Rund 1,9 Millionen Menschen in Österreich leiden an chronischen Kreuz- oder Rückenschmerzen. Bei den Ursachen für Krankenstände steht diese Erkrankung an zweiter Stelle. Etwa 80 Prozent davon sind "unspezifische" Rückenschmerzen, also Beschwerden, für die kein bestimmter gefährlicher Auslöser feststellbar ist, etwa Bandscheibenvorfall, Knochenbrüche, Osteoporose, Tumore oder bestimmte Infektionserkrankungen. "Die gute Nachricht ist, dass unspezifische Rückenschmerzen gut behandelbar sind und die Patient*innen viel selbst dazu beitragen können, um die Schmerzen zu lindern und wieder fit zu werden", erklärt Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, Vorstandsmitglied der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG) und Leiter der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin der MedUni Wien, anlässlich der Österreichischen Schmerzwoche der ÖSG. Die ÖSG informiert in ihren Kampagnen über neue Erkenntnisse und Therapien in der Schmerzbehandlung. Die aktuelle Schmerzwoche richtet ihren Fokus auf die Schmerzen im Stütz- und Bewegungsapparat.

Neues Buch vermittelt aktuellen Forschungsstand für Laien

Prof. Crevenna hat gemeinsam mit einem Team von Rückenschmerz-Spezialist*innen die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema unspezifischer Rückenschmerz in einem Buch zusammengefasst. Der neue Ratgeber informiert über die Ursachen des Rückenschmerzes und richtet sich dabei sowohl an medizinische Fachkräfte als auch an interessierte Laien und Betroffene. Im Buch wird erklärt, welche Therapien helfen und wie den Schmerzen vorgebeugt werden kann. Tipps zur Prävention sowie Übungsanleitungen fürs richtige Rückentraining runden das Werk ab.

Aktiv und interdisziplinär behandeln

Die häufigsten Auslöser für die Beschwerden im Rücken oder Kreuz (dem Bereich unterhalb des Rippenbogens und oberhalb der Gesäßfalten) sind Bewegungsmangel, negativer Stress sowie degenerative Veränderungen wie Abnutzung oder Verschleiß. "Es können aber auch noch viele andere Ursachen in Frage kommen. Rückenschmerzen müssen daher mit interdisziplinären Therapiekonzepten behandelt werden", sagt Prof. Crevenna. Die Behandlungen sollten ausdrücklich mit den in der 2018 vom österreichischen

Gesundheitsministerium herausgegebenen "Leitlinie Kreuzschmerz" empfohlenen Maßnahmen erfolgen. Wichtig ist auch, dass es bei unspezifischen Rückenschmerzen zu keiner Überbehandlung mit unnötiger weiterführender Diagnostik und Therapien kommt. "Auf eine primäre Krankschreibung kann verzichtet werden. Bettruhe und Inaktivität sind kontraproduktiv", betont Prof. Crevenna. Die Behandlung von unspezifischen Kreuz- und Rückenschmerzen umfasst medikamentöse Schmerztherapie mit Analgetika und Muskelrelaxantien, physikalisch-medizinische Maßnahmen wie Bewegungs- und Trainingstherapie sowie Wärmeanwendungen verschiedenster Applikationsart. "Bewegung ist dabei das Um und Auf, weil sie die Schmerzsituation nachweislich verbessert. Regelmäßige körperliche Aktivität kann gegen Rückenschmerzen eingesetzt werden wie ein Medikament", sagt Prof. Crevenna.

Mit diesen Maßnahmen können üblicherweise innerhalb von sechs Wochen die Schmerzen beseitigt werden. Tritt nach dieser Zeit jedoch keine Besserung ein, braucht es eine fachärztliche weiterführende Diagnostik und – je nach Schmerzursache – eine passende weitere Therapie.

Therapie von chronischem Rückenschmerz

Von "chronischem Rückenschmerz" wird gesprochen, wenn die Schmerzen länger als zwölf Wochen andauern oder episodisch innerhalb von sechs Monaten auftreten. "Chronische Rückenschmerzen sind ein Fall für die Physikalische Medizin und die sogenannte Interdisziplinäre Schmerzmedizin, die Schmerzen und deren Chronifizierung als Folge biopsychosozialer Faktoren sieht. Diese hat die umfassende Behandlung der durch Schmerz eingeschränkten körperlichen, psychischen und sozialen Funktionen der betroffenen Menschen zum Ziel", sagt der Experte. Dazu zählen unter anderem eine Verbesserung der Fitness, der Belastungskapazität, der Koordination und Körperwahrnehmung sowie eine bessere Kontrolle der individuellen Belastungsgrenzen. Psychotherapeutische Interventionen sollen die emotionalen Beeinträchtigungen der Patient*innen verbessern, deren auf Schonung ausgerichteten Krankheitsverhaltens verändern und zu einer positiveren Einstellung in Bezug auf Aktivität und Arbeitsfähigkeit führen.

Rückenschmerzen aktiv vorbeugen – mit Bewegung und Entspannung

Betroffene können auch selbst sehr viel zur Linderung und Vorbeugung von Kreuz- und Rückenschmerzen beitragen. Dies reicht von einfachen physikalischen Maßnahmen wie Wärmeapplikation bis zu gezielten Übungen, die im Rahmen einer Bewegungs- und Trainingstherapie Rückenschmerzen lindern und einem Wiederauftreten vorbeugen können. Vorbeugend gegen Rückenschmerz wirkt auch die ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes, so dass beispielsweise beim Sitzen vor dem Computer der Rücken nicht besonders entlastet wird. Ebenfalls wichtig ist, durch eine gute Work-Life-Balance für Entspannung zu sorgen. Auch ausreichend Schlaf und eine richtige Liegeposition beeinflussen die Rücken- und Wirbelsäulengesundheit positiv.

Buchtipp:

Richard Crevenna: "Rückenschmerzen – vorbeugen und aktiv behandeln";
Reihe Gesundheit.Wissen; MedUni Wien im MANZ Verlag, 2022; ISBN 978-3-214-02529-8,

Leitlinie "unspezifischer Kreuzschmerz":

https://www.oegari.at/web_files/dateiarchiv/editor/leitlinie_unspezifischer_kreuzschmerz_2018.pdf

Mit freundlicher Unterstützung von:



(Die inhaltliche Verantwortung für alle Presstexte liegt ausschließlich bei der Österreichischen Schmerzgesellschaft.)