

## 15 Fakten über Rückenschmerzen

### 1. Rückenschmerzen kommen häufig vor und sind normal

*Fast jeder von uns kennt sie, fast jeder von uns hat sie schon mal durchlebt - Rückenschmerzen!*

80 % aller Menschen erfahren während ihres Lebens Episoden mit Rückenschmerzen. Rückenschmerzen sind unangenehme Erlebnisse, ähnlich wie Traurigkeit oder Müdigkeit, die jeder von uns kennt. Normalerweise erholen wir uns von diesen Beschwerden. Die meisten akuten Rückenschmerzen entstehen durch ungewohnte Belastungen oder Überbelastungen und haben eine gute Prognose. Innerhalb der ersten 2 Wochen nach der akuten Phase, berichten die meisten Menschen von einer signifikanten Verbesserung und 85% aller Rückenschmerzen bilden sich innerhalb von 3 Monaten vollständig zurück. Nur ein sehr kleiner Anteil entwickelt langjährige Probleme.

### 2. Ein MRI ist nur selten nötig

*Bilder sagen mehr als tausend Worte...aber stimmt das auch in Bezug auf Rückenschmerzen?*

Spezialisten aus dem Gesundheitswesen empfehlen ein MRI nur „im Ernstfall“ zu machen. Diese Untersuchungen sind nur bei einer kleinen Anzahl von Menschen mit Rückenschmerzen wirklich hilfreich (< 5%). Eine Beratung mit einem Fachmann / -frau wie bspw. einem Arzt oder einem/r Physiotherapeut/in hilft, um zu beurteilen, ob ein bildgebendes Verfahren notwendig ist. Als Entscheidungsgrundlage dienen die Anamnese, die Krankheitsgeschichte und die angegebenen Symptome.

### 3. Bildverfahren sollten mit Vorsicht interpretiert werden

*Der Befund einer Bildgebung heisst nicht, dass man Schmerzen haben muss!*

Die vorherrschende Meinung ist immer noch, dass die Radiologie durch ihre bildgebenden Verfahren uns dabei unterstützt, die Lösung für das Problem „Rückenschmerzen“ zu finden. Jedoch hat sich erwiesen, dass das häufig nicht der Fall ist. Die Bildverfahren zeigen oft Dinge auf, die nur wenig Zusammenhang mit dem Rückenschmerz haben. Tatsächlich zeigen Studien, dass Menschen ohne Rückenschmerzen auch Befunde aufweisen, wie Vorwölbungen der Bandscheiben (52 %), Degenerationen oder Black Disc (= massive Degeneration die zu einer verminderten Aufnahme von Gewebsflüssigkeit führt) (90%), Bandscheibenvorfälle (28%) und arthrotischen Veränderungen (38%).  
Erinnern Sie sich: diese Menschen haben keine Schmerzen!

### 4. Rückenschmerzen wird nicht verursacht, „weil etwas nicht mehr an seinem Platz ist“!!!

*Eine Patientenaussage aus dem Praxisalltag: Ein Wirbel ist verschoben, deswegen habe ich Rückenschmerzen und komme in die Physiotherapie.*

Es bestehen keine Beweise, dass Rückenschmerzen durch deplatzierte Knochen oder Gelenke oder durch ein verschobenes Becken entstehen. Bei Menschen mit Rückenschmerzen, zeigen bildgebende Verfahren keine Verschiebungen von Bandscheiben, Knochen oder Gelenken. Bei einer kleinen Anzahl an Menschen, die eine Veränderung in der Statik ihrer Wirbelsäule aufweisen, scheint keine Zusammenhang mit den Rückenschmerzen zu bestehen. Es ist erwähnenswert, dass Patienten nach einer Behandlung wie z.B.: einer Manipulation sich besser fühlen. Dieses Gefühl entsteht durch eine kurzfristige Schmerzlinderung, Verminderung der Muskelspannung und Angst und nicht durch die Neuausrichtung von Körperstrukturen.

### 5. Bettruhe ist nicht hilfreich

*Wer rastet, der rostet*

In den ersten Tagen nach einer Rückenverletzung kann es hilfreich sein, belastende Aktivitäten zu vermeiden, sowie wir das bei anderen Verletzungen, wie z.B.: nach einer Verstauchung des Fusses auch machen. Jedoch besteht eine klare Evidenz, dass es wichtig ist, aktiv zu werden und nach und nach alltägliche Aufgaben, wie Arbeit und Hobbies, wiederaufzunehmen, um die Genesung zu begünstigen. Im Gegensatz dazu, führt längere Bettruhe zu einem erhöhten Schmerzniveau, einer grösseren Behinderung, schlechteren Erholung und einer längeren Abwesenheit von der Arbeit. In der Tat scheint es, dass eine Person, die aufgrund von Rückenschmerzen länger im Bett bleibt, schlimmere Schmerzen erleidet.

### 6. Mehr Rückenschmerzen bedeutet nicht mehr Schaden am Rücken

*Die Schmerzempfindung ist so individuell wie der Mensch an sich*

Das hört sich seltsam an, aber mittlerweile weiss man, dass mehr Rückenschmerzen nicht automatisch mehr Schaden am Rücken bedeuten. 2 Individuen mit der gleichen Art von Verletzung, können unterschiedliche Schmerzstärken empfinden. Der Grad der Schmerzempfindung ist abhängig von verschiedenen Faktoren, einschliesslich der Situation in der der Schmerz auftritt. Vorherige Schmerzerfahrungen, die Stimmung, Ängste, Fitness, Stress, Bewältigungsstrategien – dies alles beeinflusst die Schmerzempfindung. Unser Nervensystem hat die Fähigkeit zu regulieren, wie viel Schmerz jemand zur gegebenen Zeit empfindet. Wenn jemand Rückenschmerzen hat, könnte es sein, dass sein Nervensystem überempfindlich geworden ist, obwohl die Verletzung bereits ausgeheilt ist. Das bedeutet dass Menschen bei Bewegungen oder anderen Aktivitäten mehr Schmerzen empfinden, ohne dabei ihrer Wirbelsäule zu schaden. Sobald diese Menschen zwischen

dem „Schmerz über den sie sich Sorgen machen“ und dem „Schaden der ihrem Rücken zugefügt worden ist“ unterscheiden können, wird die Behandlung einfacher

### **7. Eine Operation ist nur selten erforderlich**

*Konservativ vs. operativ?*

Nur bei einem kleinen Teil von Patienten mit Rückenschmerzen ist eine Operation erforderlich. Die meisten können ihre Situation so managen, dass sie aktiv bleiben, ein besseres Verständnis bezüglich ihren Schmerzen entwickeln und die Faktoren erkennen, welche für ihre Schmerzen zuständig sind. Diese Einstellung sollte ihnen ermöglichen, ihre alltäglichen Aktivitäten auszuführen, ohne auf einen chirurgischen Eingriff zurückzugreifen. Mittel- und langfristig gesehen bringen Operationen an der Wirbelsäule keine besseren Ergebnisse als konservative Interventionen wie z.B.: Bewegung.

### **8. „Schultaschen sind sicher“ – Sorgen diesbezüglich müssen nicht sein**

*Die Kinder tragen keine schädliche Last.*

Viele Personen glauben, dass Kinder welche einen Schulsack tragen, davon Rückenschmerzen bekommen können. Allerdings kann wissenschaftlich kein Zusammenhang festgestellt werden zwischen dem Gewicht des Schulsacks und den Kindern die Rückenschmerzen bzw. keine Rückenschmerzen entwickeln. Wie auch immer. Wenn ein Kind, oder dessen Eltern, das Gefühl haben, der Schulsack sei zu schwer, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass das Kind Rückenschmerzen entwickelt. Dies zeigt den Einfluss von Angst, bei der Entstehung von Rückenschmerzen. In Anbetracht dessen, dass Kinder immer inaktiver werden und das Risiko von Übergewicht steigt, ist das Tragen eines Schulsacks eine gute Bewegungsübung.

### **9. Die perfekte Sitzhaltung existiert nicht**

*Kerzengerade oder wie ein Kartoffelsack?*

Sollten wir alle gerade sitzen? Entgegen vorherrschender Meinungen, kann keine spezifische, statische Sitzhaltung Rückenschmerzen reduzieren oder verhindern. „Verschiedene Personen, verschiedene Sitzhaltungen“. Die Einen berichten über mehr Schmerzen beim Geradesitzen, andere beim gebeugtem Sitzen. Auch wenn das gebeugte Sitzen einen schlechten Ruf hat, existiert kein wissenschaftlicher Nachweis dazu. Viele Menschen mit Rückenschmerzen bemühen sich sogar um eine sehr steife Haltung mit wenig Abwechslung und leiden weiterhin unter den Schmerzen (z.B.: extrem aufrecht sitzen). Das Wichtigste ist somit, dass man die Haltung variiert und dass man sich in einer vertrauten, entspannten und abwechslungsreichen Art und Weise bewegt.

### **10. Heben und Beugen sind sicher**

*Gefährliche Bewegungen bei Rückenschmerzen gibt es nicht*

Patienten mit Rückenschmerzen denken oft, dass Bewegungen wie Heben, Bücken und Drehen gefährlich sind und somit gemieden werden sollten. Jedoch hat keine wissenschaftliche Studie einen Zusammenhang zwischen den obengenannten Aktivitäten und Rückenschmerzen festgestellt. Natürlich kann jemand seinen Rücken überlasten, wenn er etwas ungeschickt hebt oder etwas schwereres hebt als gewöhnlich. Bei Patienten mit Rückenschmerzen können diese Aktivitäten belastender sein als üblich. Jedoch bedeutet das nicht, dass sie gefährlich sind oder gar gemieden werden sollten. Heben und Bücken können Auslöser sein für Rückenschmerzen, jedoch sind es alltägliche Aktivitäten und sollten zur Stärkung des Rückens genutzt werden. Ähnlich wie nach einem Misstritt mit dem Fuss, wo man wieder zum Laufen bzw. zum Sport zurückkehrt.

### **11. Wenn man Aktivitäten vermeidet oder sich übervorsichtig bewegt, wird das langfristig nicht helfen**

*Angst abbauen und Vertrauen aufbauen*

Es ist normal, vor allem während den ersten Tage, dass sich die Bewegungen bei Rückenschmerzen erheblich verändern. Das kann wieder mit einer Fussverstauchung verglichen werden. Nach einer solchen Verletzung hinkt man eine kurze Zeit, was vergeht, nachdem der Schmerz sich gelegt hat. Es ist wichtig, dass man die Aktivität, die schmerzhaft oder gefürchtet wird, wiederaufnimmt, auch wenn es am Anfang schwierig ist. Viele Menschen, die an Rückenschmerzen leiden bewegen sich anders, weil sie Schmerzen befürchten oder denken, dass Aktivitäten gefährlich sind. Solche veränderten Bewegungen können langfristig ungesund sein und sogar die Rückenverspannungen erhöhen.

### **12. Schlechter Schlaf beeinflusst die Rückenschmerzen**

*Der Schlaf ist für den Menschen, was das Aufziehen für die Uhr ist*

Wenn sich jemand über Schmerzen beklagt, kann der Schlaf darunter leiden. Der umgekehrte Fall, bei Schlafstörungen kann es auch zu Rückenschmerzen kommen. Bei mangelnden Schlaf sind wir gestresster, bekommen wir Kopfschmerzen, sind wir müde oder schlecht drauf. Ein gestörter Schlaf kann auch Rückenschmerzen verlängern oder verursachen. Das heisst, eine verbesserte Schlafgewohnheit und –routine kann bei Schmerzlinderung sehr hilfreich sein.

### 13. Stress, schlechte Laune und Sorgen beeinflussen die Rückenschmerzen

*Don't worry, be happy*

Unser Befinden beeinflusst die Menge an Schmerzen, die wir empfinden. Rückenschmerzen können auch durch folgende Lebensinflüsse ausgelöst werden: Stress, negative Stimmung oder Angst. Diese Faktoren können in gleicher Weise verbunden sein mit Fieberbläschen, Reizdarmsyndrom und Müdigkeit und haben somit einen grossen Einfluss auf Rückenschmerzen. Durch das Ausüben von Dingen, die uns Spass machen, nehmen wir einen positiven Einfluss auf unser Stressmanagement, unsere Ängste und Launen. Dies wiederum hat eine positive Wirkung auf die Rückenschmerzen.

### 14. Bewegung tut gut und ist sicher

*Keep on moovin'*

Viele Menschen, die unter Schmerzen leiden, haben Angst vor Bewegung und vermeiden sie, weil sie denken, es würde ihnen durch Bewegung noch mehr Probleme zugefügt. Das ist nicht wahr! Schon lange ist bekannt, dass regelmässige Bewegung den Körper fit und gesund hält, sowie auch Schmerzen und Beschwerden reduzieren kann. Die Spannung der Muskulatur wird gesenkt, das körperliche Befinden verbessert sich und das Immunsystem wird gestärkt. Jede Art von Bewegung tut gut – ohne erhebliche Unterschiede in der Art der Wirksamkeit. Also, suchen Sie sich eine Bewegungsform aus, welche ihnen gefällt, sie sich leisten können und für sie praktisch ist. Laufen, Treppen steigen, velofahren, joggen, rennen und dehnen – alles hilft ihnen dabei die verspannte Muskulatur ihres Körpers auch zu entspannen. Wenn Sie Schmerzen haben, fällt es ihnen nicht leicht sich zu bewegen. Muskeln die wenig gebraucht werden, reagieren empfindlicher auf Schmerzen, als jene Muskeln die fit und gesund sind. Also, wenn sie nach einer Belastung ihren Körper vermehrt spüren, muss dies kein negatives Zeichen sein.

### 15. Anhaltende Rückenschmerzen KÖNNEN besser werden

*Jeder von uns ist individuell und auch so zu behandeln*

Rückenschmerzen sind verbunden mit verschiedenen Faktoren, die jeweils wieder individuell variieren können. Behandlungen sind dann wirksam, wenn diese individuellen Faktoren berücksichtigt werden. Verschiedene Behandlungen zur Schmerzlinderung, die keine Linderung zeigen, können für den Patienten frustrierend sein, so dass er die Hoffnung verliert. Dies passiert leider sehr häufig, da die meisten Behandlungen nur einen Faktor berücksichtigen. Beispielsweise geht jemand zur Massage um seinen Muskelkater zu behandeln, aber sein Schlaf- / Stress- / Fitnessverhalten wird nicht berücksichtigt. Durch die Berücksichtigung der individuellen Einflussfaktoren, können Schmerzen signifikant reduziert werden, so dass die Patienten ein glücklicheres und gesünderes Leben führen können.

Den Originalartikel findet man unter diesem Link:

[15-things-you-didn't-know-about-pain](#)

Diese drei Physiotherapeuten und Rückenforscher haben den Artikel geschrieben:

\*Dr. Mary O'Keeffe (University of Limerick), Dr Kieran O'Sullivan (University of Limerick), Dr Derek Griffin (Tralee Physiotherapy Clinic).

Wir danken für die Erlaubnis diesen Artikel übersetzen zu dürfen!

Sie finden uns auf [www.physio-thun.ch](http://www.physio-thun.ch)