

RÜCKENSCHMERZEN

Im Laufe ihres Lebens leiden 70 – 80% aller Menschen an Rückenschmerzen, meistens zwischen dem 30. - 50. Lebensjahr.

Man unterscheidet akute Schmerzen (Dauer ca. 6 Wochen) und chronische Schmerzen (Dauer > 3 Monate).

Ursachen für Rückenschmerzen:

- Organische Faktoren (z.B. Verletzungen, Tumoren, Osteoporose, Skoliose)
- Verhaltensbedingte Faktoren (z.B. Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, Fehlbelastungen)
- Psychische Faktoren (z.B. Stress, Belastungen am Arbeitsplatz und in der Familie)

Am häufigsten werden Rückenschmerzen durch Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und Fehlbelastungen ausgelöst. Insbesondere der Bewegungsmangel führt durch eine verminderte Ernährung der Bandscheibe zu einer vorzeitigen Abnutzung (Degeneration). Die schwache Rücken- und Bauchmuskulatur kann die Wirbelsäule nur unzureichend stabilisieren, es treten muskuläre Verspannungen auf. Im weiteren Verlauf kann es zur Arthrose der kleinen Wirbelgelenke und Bandscheibenvorfällen v.a. an der Lendenwirbelsäule kommen.

In der Rehabilitation kann durch gezieltes Aufbautraining der tiefen und oberflächigen Rückenmuskulatur sowie durch Kräftigung der vorderen und schrägen Bauchmuskulatur eine Stabilisierung der Wirbelsäule erreicht werden. Begleitend erfolgen Wärmeanwendungen und Massagen zur Lockerung der Muskelverspannungen sowie physikalische Therapie.

Bei chronischen Rückenschmerzen ist häufig eine spezielle Schmerztherapie und psychologische Unterstützung erforderlich.

Vorbeugende Maßnahmen:

- Regelmäßige Bewegung
- Übergewicht vermeiden
- Entspannungsübungen bei Stress und psychischen Belastungen

Autor: Dr. Heidi Dollinger, Leitende Ärztin Orthopädie/Unfallchirurgie, A.R.Z.-GmbH