

Gesundheit

Ratgeber Rücken



Herr Doktor, ich habe irrsinnige Rückenschmerzen!

Diesen Satz höre ich täglich mit großem Abstand am häufigsten! Oft denken dann die Patienten natürlich gleich an das Schreckgespenst „Bandscheibenvorfall“ und haben auch gleich schon, aufgrund der oft starken Schmerzen, große Angst vor einer Operation an der Wirbelsäule. Ich will hier einmal versuchen, Hinweise zu geben, was die Ursache für diese Schmerzen sein kann und worauf man achten sollte.

Warum hat man Rückenschmerzen?

Etwa 40 % aller Menschen in Deutschland haben Rückenschmerzen, also etwa 35 Millionen Menschen! 70 % haben die Schmerzen mindestens einmal im Jahr, 80 % aller Menschen haben mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen. Die häufigsten orthopädischen Ursachen sind

Verrenkungen (also Blockaden) von Wirbeln
Verschleiß von Bandscheiben und Abnutzung der Wirbelgelenke

Gleitwirbel, also Verschiebung von Wirbelkörper gegeneinander

Bandscheibenschäden bis zu Bandscheibenvorfällen

Engstellen im Wirbelkanal (die „spinale Stenose“)

Entzündliche Rückenerkrankungen („Bechterew“, „Scheuermann“)

Aber es gibt natürlich auch viele andere Ursachen wie Entzündungen im Bauchraum, der Niere, Gallenkoliken, Herzprobleme und Viruserkrankungen wie die Gürtelrose. Auch Depressionen können sich in Rückenschmerzen bemerkbar machen.

Was ist eigentlich der „Hexenschuss“?

So bezeichnet man umgangssprachlich einen plötzlichen stechenden Schmerz im Rücken, der oft mit einer Zwangshaltung und Bewegungssperre einhergeht, sich aber in wenigen Tagen wieder deutlich bessert. Hier handelt es sich zwar um eine sehr schmerzhaft, aber für uns Ärzte „harmlose“ Krankheit.

Wann soll ich mit Rückenschmerzen zum Arzt?

Das Wichtigste ist zu kontrollieren, ob sich schon Lähmungen, also akute Muskelschwächen zeigen, als allererstes soll man immer versuchen, ob man sicher auf den Zehenspitzen und auf den Fersen stehen kann. Mit dieser Übung kann man die häufigsten Lähmungen der Lendenwirbelsäule ausschließen. Alle Rückenschmerzen, die länger als 3 Tage anhalten oder Lähmungen bewirken, müssen von Ihrem Arzt untersucht werden! Eine schnelle und gezielte Behandlung verhindert den chronischen Schmerz und die Entwicklung des sogenannten „Schmerzgedächtnisses“.

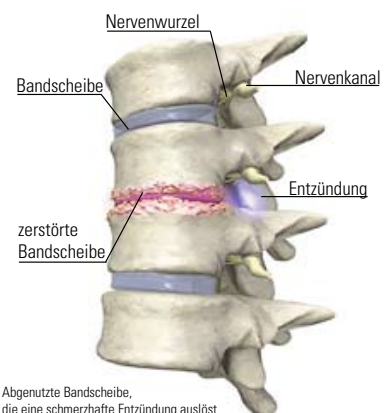
Was kann ich selbst tun, wenn ich Rückenschmerzen habe?

Bewegen, bewegen und bewegen! Keinesfalls sitzen, das tut erstens sehr weh und führt zweitens wieder zu einer Verhärtung der Rückenmuskulatur. Ruhe verschlechtert und Bewegen verbessert fast alle Arten von Rückenschmerzen, empfehlenswert ist Laufen und Schwimmen. Das Radfahren ist bei chronischen Rückenschmerzen gut, beim akuten also plötzlichen Schmerz nicht zu empfehlen. Wärmeflächen vermindern den sehr schmerzhaften Muskelkrampf an der Wirbelsäule.

Unser Experte



Dr. Ulrich Nüchterlein
Facharzt für Orthopädie und Chirurgie
Akupunktur und Sportmedizin
www.dr-nuechterlein.de



Abgenutzte Bandscheibe, die eine schmerzhafte Entzündung auslöst

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe: Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu Behandlungen und Therapie-möglichkeiten von Rückenschmerzen