

Autsch! Das Problem Rückenschmerzen



In diesem Kapitel

- ▶ Das kleine »Wer, Was, Wann, Wo und Warum«-Rückenschmerzbrief
- ▶ Eine erfolgreiche Behandlung finden
- ▶ Eine Kombination traditioneller und neuer Behandlungsmethoden

Wenn Sie sich nicht gerade für das Thema Rückenschmerzen wie andere Leute für den Sonntagabend-Krimi im Fernsehen interessieren, dann lesen Sie dieses Buch wahrscheinlich, weil Sie selbst unter Rückenschmerzen leiden oder jemand, der Ihnen nahe steht. Zu versuchen, die richtige Behandlung zu finden, kann frustrierend sein. Außerdem gibt Ihnen jeder gute Tipps, die Ihnen nicht weiterhelfen: Ihre Schwiegermutter schwört auf ihre Krankengymnastin, Ihr Sohn meldet Sie zum Yoga-Kurs an und Ihre Chefin empfiehlt den Chirurgen mit den goldenen Händen, der ihr sehr geholfen hat.

Sie bekommen mehr Ratschläge, als Sie haben möchten, und die meisten auch noch ungefragt. Das Folgende sollte Ihnen bekannt vorkommen:

- ✓ Heb die schwere Kiste nicht hoch, ohne dabei die Knie zu beugen. Sonst überlastest du deine Lendenwirbelsäule.
- ✓ Tennis ist Gift für den Rücken, du verrenkst dir garantiert die Wirbelsäule.
- ✓ Du hast einen kranken Rücken. Stundenlang im Kino zu sitzen ist nichts für dich. Bleib lieber zu Hause und ruh dich aus, wir erzählen dir hinterher, wie der Film war.

Obwohl Rückenschmerzen so weit verbreitet sind, herrscht sowohl unter Patienten als auch unter Therapeuten viel Verwirrung, wie die Beispiele oben zeigen. Wenn Sie sich schon intensiver mit der Suche nach geeigneten Behandlungsmöglichkeiten beschäftigt haben, kennen Sie die verwirrende Vielfalt an Ratschlägen und Behandlungsansätzen. Zwei wichtige Gründe spielen hier eine Rolle:

- ✓ In den meisten Fällen ist die genaue Ursache der Rückenschmerzen unbekannt.
- ✓ Über Diagnoseverfahren und Behandlungsmethoden herrscht weitgehende Uneinigkeit.

Diese beiden Probleme führen dazu, dass sehr unterschiedliche Diagnoseverfahren und Therapien vorgeschlagen werden. Oft entsteht sogar der Eindruck, je mehr man sich mit dem Thema beschäftigt, umso verwirrender und widersprüchlicher werden die Empfehlungen.

Als Betroffener sind Sie von dieser Vielfalt an Informationen und Empfehlungen überfordert. Aber das Kapitel 1 hilft Ihnen! Zunächst erklären wir, was Rückenschmerzen sind, wie sie entstehen und wie sie behandelt werden können. Und am Ende dieses Kapitels werden Sie einiges klarer sehen!

Was sind Rückenschmerzen?

»Eine einfache Frage!«, denken Sie. »Schmerzen im Rücken natürlich!« Aber vielleicht haben Sie auch selbst schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Rückenschmerzen beziehungsweise Rückenprobleme eine ganze Reihe von unterschiedlichen Symptomen mit sich bringen können.



Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass wir gerade zwei unterschiedliche Ausdrücke für die vermeintlich gleiche Sache verwenden: Rückenschmerzen und Rückenprobleme. Rückenprobleme können beispielsweise Schmerzen in den Beinen verursachen, während im Rücken keine Schmerzen zu spüren sind.

Wenn Sie unter Rückenschmerzen oder Rückenproblemen leiden, kennen Sie möglicherweise einige der folgenden Symptome:

- ✓ Atemraubende, brennende, stechende, dumpfe, lähmende oder ziehende Schmerzen
- ✓ Schmerzen, die in einem oder beiden Beinen nach unten ziehen, wobei nur wenig Schmerzen im unteren Rücken selbst zu verspüren sind
- ✓ Taubheit oder Kribbeln oder andere Missempfindungen in den Beinen
- ✓ Schmerzen im unteren Rücken und in den Beinen, die nur bei bestimmten Körperhaltungen auftreten
- ✓ Schlafprobleme, Depressionen, Ängste, nächtliche Schweißausbrüche und ausgeprägte Müdigkeitsgefühle
- ✓ Umherwandernde Schmerzen, die auch im Rücken auftreten können
- ✓ Schmerzen, die durch Stress oder Kummer oder beides verursacht oder verstärkt werden

Das sind nur einige Beispiele dafür, wie sich Rückenprobleme äußern können. Sie müssen wissen, unter welcher Form von Rückenproblemen Sie leiden (Details in Kapitel 3), um eine bestimmte Behandlungsmethode beurteilen zu können. Nur so können Sie als mündiger Patient an Ihrer Genesung mitarbeiten.

Wer leidet unter Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen sind so verbreitet, dass sie von vielen Ärzten als normaler Bestandteil des Lebens angesehen werden müssen, genauso wie Erkältungen. Als Mensch mit Rückenbeschwerden sind Sie keineswegs allein:

- ✓ Mehr als 80 Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen.
- ✓ Rückenschmerzen sind nach Erkältungen der häufigste Anlass für einen Arztbesuch und nach Geburten der häufigste Grund für einen stationären Aufenthalt im Krankenhaus.

- ✓ Nahezu 50 Prozent der erwachsenen Bevölkerung leidet einmal jährlich oder häufiger unter Rückenschmerzen.
- ✓ In Deutschland entstehen jährlich durch Rückenschmerzen um die 30 Mrd. Euro Kosten im Gesundheitswesen.

Wodurch werden Rückenschmerzen verursacht?

In Kapitel 3 gehen wir ausführlich auf die verschiedenen medizinischen Gründe für Rückenschmerzen ein. In der westlichen Welt wird die Liste der möglichen Ursachen für Rückenschmerzen immer länger. Hier möchten wir nur einige gängige Ursachen vorstellen.



Ein Punkt, der häufig übersehen wird, ist sehr wichtig: Wenn Sie auf der Suche nach den möglichen Ursachen Ihrer Rückenschmerzen sind, vergessen Sie nicht, dass Rückenschmerzen physische und emotionale Ursachen haben. Wenn Sie eines von beidem vernachlässigen, werden Sie weniger Erfolg bei der Behandlung Ihrer Rückenschmerzen haben. In Kapitel 3 beschäftigen wir uns ausführlich mit Schmerz und Schmerzempfindung.

Die meisten Rückenschmerzen entstehen aufgrund von Veränderungen an Muskeln oder Bändern oder aufgrund von Störungen des Zusammenspiels von Muskeln und Bändern. Genauso wie andere Gewebe des Körpers können Muskeln und Bänder verletzt, gereizt oder geschwächt werden und verursachen dann Schmerzen.



Einer der wichtigsten Punkte bei der Diskussion über Ursachen von Rückenschmerzen ist, dass in den meisten Fällen die Ursache für den Schmerz nicht genau bestimmt werden kann. Trotzdem können die Rückenprobleme gemeistert werden. Also: Kein Grund, den Mut zu verlieren!

Ein anderer häufiger Grund für Rückenprobleme (oft kombiniert mit einem Schmerz entlang eines Beines oder beider Beine) sind Veränderungen einer oder mehrerer Bandscheiben. Zwei häufige Bandscheibenveränderungen sind die Vorwölbung (Bandscheibenprotrusion) oder der Vorfall (Bandscheibenprolaps). Wie in Kapitel 2 erklärt wird, liegen die Bandscheiben wie Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Knochen der Wirbelsäule, den Wirbeln. Probleme treten dann auf, wenn Teile der Bandscheibe sich entweder vorwölben oder regelrecht vorfallen und dadurch auf Nerven drücken. Schon eine geringgradige Einschränkung des Platzes für einen Nerv kann Beschwerden verursachen. (Irritierte oder durch Druck der Bandscheibe komprimierte Nerven können Beschwerden in den Beinen verursachen.)



Der Teil der Bandscheibe, der sich vorwölbt oder vorfällt, ist der so genannte Nucleus pulposus. Normalerweise wird er von einem faserartigen Ring umschlossen und bleibt dadurch in der richtigen Lage.



Ein wirklich wichtiger Grund für Rückenschmerzen, der unserer Meinung nach von Ärzten häufig nicht in die Überlegungen mit einbezogen wird, ist Stress. In diesem Fall tritt der Schmerz bei emotional fordernden Erlebnissen auf oder wird durch sie verstärkt. Bewusster oder unbewusster Stress führt zu einer schmerz-

haften Anspannung der Rückenmuskulatur. Solch emotionaler Stress wird auch das Ausmaß der Schmerzen bei einer anderen vorliegenden Rückenproblematik, beispielsweise einer Bandscheibenprotrusion, erhöhen. Daraus folgt, dass es wichtig ist, von Anfang an sowohl den physischen als auch den psychischen Aspekten von Rückenschmerzen auf den Grund zu gehen.

Die Behandlung von Rückenschmerzen



Glauben Sie uns: Rückenschmerzen sind therapierbar und eine erfolgreiche Behandlung ist möglich. Wenn Sie sich also gerade mit verschiedenen Behandlungsmethoden beschäftigen, verzweifeln Sie nicht. Sammeln Sie Informationen über verschiedene Therapeuten und Therapieverfahren und lernen Sie mit uns, warum ein sinnvolles Therapiekonzept verschiedene Disziplinen der Medizin mit einbezieht.

Meine Rückenschmerzen können gelindert werden, oder?

Obwohl Rückenprobleme sehr häufig sind, gibt es eine gute Nachricht: Viele Rückenprobleme verschwinden wieder. Sowohl mit Behandlung als auch ohne ist die Prognose meist sehr gut.



Die Tatsache, dass Rückenschmerzen auch von allein ausheilen können, macht es schwierig, den Erfolg einer bestimmten Behandlungsmethode zu bestimmen.

Aber auch trotz der Heilungsfähigkeit des Körpergewebes machen viele Rückenschmerzenpatienten die Erfahrung, dass der Schmerz anhält, stärker wird oder immer wieder auftritt. Die Tatsache, dass Sie dieses Buch lesen, macht es wahrscheinlich, dass Ihre Rückenschmerzen nicht ohne Behandlung besser geworden sind. Einer der folgenden Punkte könnte daher auf Sie zutreffen:

- ✓ Über Jahre hinweg immer wieder auftretende Rückenschmerzen
- ✓ Chronische Rückenschmerzen, die mehr als drei Monate anhalten
- ✓ Rückenprobleme mit einer Empfehlung zur Operation
- ✓ Nach einer Bandscheibenoperation anhaltende Rückenschmerzen oder Schmerzen in den Beinen

Diese Arten von Rückenschmerzen verschwinden nicht von selbst und können im Laufe der Zeit stärker werden. Das ist für Sie und Ihre Angehörigen entmutigend und frustrierend. Wichtige Voraussetzung zur Heilung ist es, genau zu wissen, unter was für einer Form von Rückenproblemen Sie leiden.



Das richtige Timing verschiedener Behandlungsmethoden, egal ob konventionell oder ganzheitlich (was auch immer darunter zu verstehen ist), ist oft entscheidend für den Erfolg einer Therapie. Beispielsweise kann eine Kombination aus physikalischen Maßnahmen (wie Wärme- oder Kältebehandlungen und Elektrostimula-

tion) in Kombination mit Krankengymnastik und Akupunktur sehr erfolgreich sein, wenn diese Behandlungen nicht nacheinander, sondern ergänzend durchgeführt werden. Liegen aber zum Beispiel psychische Gründe vor, die eine Therapiebereitschaft in Frage stellen, dann wird auch das beste Timing und die umfassendste Behandlung mit egal welchen Methoden scheitern.

Eine Kombination verschiedener Behandlungsmethoden ist auch dann sinnvoll, wenn eine Operation empfehlenswert ist. Der Erfolg einer chirurgischen Behandlung ist von einer Vielzahl von Faktoren abhängig. Es gibt Rückenprobleme, bei denen eine Operation medizinisch indiziert ist. Sie ist erfolgreicher, wenn sie von anderen Maßnahmen begleitet wird. Beispiele sind psychologische Betreuung vor der Operation (Entspannungstechniken, Identifizierung unnötiger Stressfaktoren, gute Aufklärung über die Operationstechnik und positive Einstellung zur Operation), die Gewissheit einer optimalen postoperativen Schmerztherapie und die Aussicht auf eine geeignete multimodale Reha-Maßnahme im Anschluss an die postoperative Nachsorge. Eine solche Anschluss-Heilbehandlung besteht vor allem aus aktivierenden Übungen und gezielter Krankengymnastik, psychologischer Motivation und Unterstützung und weiteren ergänzenden Behandlungen. (In Kapitel 8 finden Sie Informationen über die psychologische Vorbereitung einer Operation und in Kapitel 12 und Kapitel 14 Informationen über die postoperative Rehabilitation.)

Wer kann mich behandeln?

Viele Therapeuten bieten die Behandlung von Rückenschmerzen mit mehr oder weniger wissenschaftlich gesicherten Methoden an. Der Komplex »Rückenschmerzen/Rückenprobleme« berührt viele verschiedene medizinisch-psychologische Fachgebiete. Die gängigsten Verfahren wollen wir Ihnen hier vorstellen. Die Fachgebiete sind alphabetisch geordnet. Die Reihenfolge bedeutet nicht, dass Sie diese Spezialisten nacheinander aufsuchen sollten. Wir empfehlen zunächst unbedingt, den Hausarzt aufzusuchen und sich von ihm, wenn das notwendig ist, an einen Spezialisten überweisen zu lassen. (In Kapitel 4 werden die verschiedenen Fachgebiete noch ausführlicher dargestellt.)

- ✓ **Allgemeinmedizin und Innere Medizin:** Ärzte und Ärztinnen dieser Fachrichtung sind für die Behandlung von Rückenproblemen nicht speziell ausgebildet, aber sie sind häufig die ersten, die von Ihren Rückenproblemen erfahren. Da viele Rückenprobleme ohne Behandlung oder mit wenig Behandlung ausheilen, ist die Hausarztpraxis eine gute erste Anlaufstelle. Hausärzte und Internisten mit Hausarzt-Funktion sind die »Generalisten« der Medizin. Sie verfügen sowohl über die notwendige Ausbildung als auch die geeignete Praxis-Ausstattung, um leichtere Rückenschmerzen gut zu behandeln. Wenn die akuten Rückenschmerzen bestehen bleiben oder sich episodisch wiederholen, wird Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin Sie wahrscheinlich an einen Spezialisten überweisen.
- ✓ **Anästhesiologie:** Diese Fachrichtung war ursprünglich nahezu ausschließlich im Krankenhaus für Narkosen oder örtliche Betäubungen im Umfeld von Operationen zuständig. Von der Ausbildung her beschäftigen sich Anästhesisten neben der Lebenserhaltung im OP beziehungsweise in der Rettungs- und Intensivmedizin vor allem mit der Verringerung

oder Ausschaltung von Schmerzen. Historisch gesehen entstammen dieser Fachgruppe die Väter der modernen Schmerztherapie. Ein Anästhesist kann sich neben seiner Haupttätigkeit als Narkose-Arzt vor allem auf die Behandlung von Schmerzen spezialisieren. Das therapeutische Spektrum der Anästhesisten erstreckt sich von der Verordnung von Schmerzmitteln jeden Typs über Nervenblockaden (gezielte Betäubung einzelner Nervenbahnen durch Lokalanästhetika) bis hin zu ausgefeilten multimodalen Therapiekonzepten bei bestehender chronischer Schmerzerkrankung. Die Anästhesie, auf Deutsch Schmerz-unempfindlichkeit, war und ist die Voraussetzung für nahezu alle chirurgischen Eingriffe. Inzwischen gibt es ausgereifte Konzepte, um die Methoden dieser Disziplin auch außerhalb der OP-Räume therapeutisch nutzen zu können. In den Kapiteln 7 und 23 finden Sie weitere Informationen zur Schmerzbehandlung mit Analgetika (schmerzstillende oder -mindernde Medikamente) und Anästhetika (lokale oder zentrale Betäubungsmittel).

- ✓ **Chiropraktik oder auch Manuelle Medizin:** Diese Verfahren zur Diagnose und Therapie beruhen auf der Vorstellung, dass eine abnorme Funktion des Nervensystems Rückenprobleme verursacht. Chiropraktiker oder Manual-Mediziner versuchen durch die händische Manipulation verschiedener Körperteile, insbesondere der Wirbelsäule, die normalen Körperfunktionen wiederherzustellen. Sie wenden neben bestimmten Grifftechniken auch Massagen, physikalische Therapien, Diäten oder Vitamintherapie an. Anders als Allgemeinmedizin, Innere Medizin oder Anästhesiologie ist Chiropraktik oder die Manuelle Medizin kein eigenes medizinisches Fachgebiet. Sie steht als zusätzliches Weiterbildungsangebot den meisten medizinischen Fachgebieten offen.
- ✓ **Krankengymnastik beziehungsweise Physiotherapie:** Krankengymnasten oder Physiotherapeuten arbeiten im Bereich der Rehabilitation aller körperlicher Funktionen. Sie sind auf die Behandlung von Muskel- und Skelettproblemen besonders spezialisiert. Gezielte Physiotherapie wird häufig nach Verletzungen, Unfällen oder Operationen durch Fachärzte verordnet. Primäre Aufgabe der Physiotherapeuten ist die Aktivierung von Patienten. Sie sollen durch gezielte Übungen vor allem immobile Skelettsysteme wieder »in Gang« bringen und angstfrei an die normale Beanspruchung heranführen. Neben den Schwerpunkten Muskelaufbau und Verbesserung der Beweglichkeit haben in den letzten Jahren vor allem Entspannungstechniken und kognitive Übungen zur Funktionskontrolle der Muskelgruppen an Bedeutung gewonnen. Viele Physiotherapeuten sind neben der Behandlung von Rückenproblemen aller Art mit teils sehr unterschiedlichen Behandlungsmethoden inzwischen auch auf die Prävention von Rückenschmerzen mittels so genannter Rückenschulen spezialisiert. Krankengymnasten beziehungsweise Physiotherapeuten gehören dem so genannten »paramedizinischen Bereich« an, das heißt, sie sind als Nicht-Ärzte an die Anweisungen des verordnenden Arztes gebunden.
- ✓ **Neurochirurgie:** Der Schwerpunkt dieses Fachgebiets liegt in der operativen Behandlung von Erkrankungen beziehungsweise Schädigungen des Nervensystems. Neurochirurgen werden beispielsweise tätig, wenn Tumoren des Gehirns entfernt werden müssen oder nach schweren Unfällen verletzte Nerven zu versorgen sind. Außerdem findet man Spezialisten, die sich hauptsächlich mit Operationen im Bereich der Wirbelsäule beschäftigen (siehe Kapitel 8 über Wirbelsäulenoperationen). In den letzten Jahren haben sich einige Neurochirurgen ebenfalls in der Schmerztherapie etabliert. Ihr Spektrum liegt hier vor allem in

den invasiven beziehungsweise operativen Techniken wie etwa der Implantation vonervenstimulatoren oder Medikamentenpumpen. Auch die rückenmarksnahe Anwendung von starken Opiaten gehört zum schmerztherapeutischen Schwerpunkt der Neurochirurgen.

- ✓ **Neurologie:** Diese Fachärzte diagnostizieren und behandeln Erkrankungen des Nervensystems, allerdings nicht chirurgisch wie die Neurochirurgen, sondern konservativ-medikamentös. Der Schwerpunkt der Neurologen liegt aber eindeutig auf der Diagnostik. Die meisten Menschen mit einer Rückenproblematik werden von Ihrem Hausarzt immer dann eine Überweisung zum Neurologen erhalten, wenn es festzustellen gilt, in wieweit ein Nerv durch eine Kompression geschädigt ist, ob Missempfindungen in den Beinen auf solche Nervenkompressionen zurückzuführen sind oder ob sogar Lähmungen drohen.
- ✓ **Orthopädische Chirurgie:** Hier liegt der Schwerpunkt auf der chirurgischen Behandlung von Erkrankungen des Skeletts. Knochenbrüche, das Einsetzen künstlicher Gelenke oder andere Gelenkoperationen gehören dazu. Einige orthopädische Chirurgen spezialisieren sich auf Operationen im Bereich der Wirbelsäule. Hier gehören vor allem die Versorgung von Bandscheibenschäden aller Art und Versteifungsoperationen bei Instabilität der Wirbelsäule in mehreren Segmenten.
- ✓ **Osteopathie:** Dies ist ein manuelles Verfahren zur Diagnose und Therapie. Mit speziellen Griffen und Manipulationen werden Gelenke, Bänder und Muskeln im wahrsten Sinne des Wortes behandelt. Die Osteopathie ist erst in den letzten Jahren aus den USA und vor allem aus den Niederlanden nach Deutschland herübergeschwappt. Sie hat in vielen Elementen eine hohe Ähnlichkeit zur traditionellen Physiotherapie und zur Manuellen Medizin. Folgerichtig steht sie auch »am Markt« häufig in Konkurrenz zu diesen Disziplinen. Die gesetzlichen Krankenkassen erkennen diese Methode nicht an, so dass die Therapie in der Regel privat bezahlt werden muss. In diesem Zusammenhang finden Sie in den Kapiteln 10 und 13 Informationen zur Körperhaltung in Ruhe und Bewegung.
- ✓ **Schmerzpsychologie:** Die Schmerzpsychologie ist ein Zweig der klinischen Psychologie, der mit psychotherapeutischen Methoden Schmerzursachen diagnostiziert und behandelt. Beispiele sind das Aufdecken von Gedanken oder Gefühlen, die zum Beispiel Rückenschmerzen verstärken, das Üben von Entspannungstechniken und andere Techniken zum Umgang mit Schmerzen. Die Wurzeln moderner Schmerz-Psychotherapie liegen in den inzwischen schon klassischen Methoden der Verhaltenstherapie. Hier wird der an Rückenproblemen Leidende vor allem in seinem täglichen Konfliktfeld betrachtet und in Richtung Konfliktlösung geschult. Die Verhaltenstherapie ist also »lehrendes« Therapieangebot, aufgrund der klinischen Schwerpunkte hat sich aber auch der Begriff »Verhaltensmedizin« eingebürgert. (Weitere Informationen finden Sie in den Kapiteln 8, 12 und 23.)

Wie werden meine Rückenschmerzen behandelt?

Ihr Arzt oder Facharzt wird Ihnen möglicherweise empfehlen, eine der herkömmlichen Behandlungsmethoden auszuprobieren. Beispiele sind:

- ✓ **Physiotherapie:** Ihr Arzt verschreibt Ihnen vielleicht Physiotherapie, die in seiner Praxis oder in einer Physiotherapiepraxis angeboten wird, beispielsweise Massagen, spezielle Übungen, Wärme- oder Kälteanwendungen, spezielle Manipulationen wie Weichteiltechniken oder Elektrostimulation.
- ✓ **Medikamente:** Eine Reihe von Medikamenten wird bei Rückenschmerzen angewendet, dazu gehören Schmerzmittel (Analgetika), Entzündungshemmer, Muskelrelaxantien, Antidepressiva und gegebenenfalls sogar Antikonvulsiva (das sind Medikamente, die ursprünglich zur Behandlung von Epilepsien entwickelt wurden). All diese Medikamente werden vom behandelnden Arzt unter Berücksichtigung der ganzen Krankengeschichte verschrieben, um gezielt in die aufgrund der Diagnose vermuteten Krankheitsmechanismen einzugreifen.
- ✓ **Korsetts, Bandagen, Halskrausen oder Stützbänder:** Sie schränken die Beweglichkeit ein, geben Halt und Unterstützung und korrigieren die Haltung (beispielsweise der Lendenwirbelsäule). Viele dieser Hilfsmittel sind ohne Verschreibung im Sanitätsfachhandel erhältlich. Andere sind Sonderanfertigungen oder nur mit einem Rezept erhältlich. Ihr Arzt sollte Ihnen immer die richtige Anwendung dieser Hilfsmittel zeigen (weitere Informationen in den Kapiteln 7 und 23). Nachteil dieser stabilisierenden Hilfsmittel ist, dass sich die Leistungsfähigkeit der darunter befindlichen Muskulatur zurückbildet. Daher finden diese Hilfsmittel in der modernen Rückenschmerztherapie, die vor allem auf die Kräftigung der Haltemuskulatur baut, nur in Notfällen Anwendung.
- ✓ **Krankengymnastik:** Krankengymnastik ist sicher eine der wichtigsten Behandlungsformen von Rückenproblemen. Es werden unterschiedliche Übungen zur Stabilisierung des Rückens, zum Muskelaufbau und zur Verbesserung der Haltung durchgeführt. Wir sprechen in Kapitel 14 ausführlich über dieses Thema.
- ✓ **Epidurale Injektion von Medikamenten:** Bestimmte Medikamente (üblicherweise Steroide oder Anästhetika, in seltenen Fällen auch potente Opioide) werden in einen bestimmten Bereich des Wirbelkanals injiziert, um Schmerzen und Missempfindungen auszuschalten. Diese Behandlungsmethode wird in den Kapiteln 7 und 23 vorgestellt.
- ✓ **Triggerpunkt-Infiltrationen:** Bei dieser Behandlungsmethode werden kleine Mengen eines Lokalanästhetikums in so genannte Triggerpunkte, das sind schmerzende Stellen in der Muskulatur, injiziert.
- ✓ **Schmerzmanagement:** Schmerzmanagement kann eine Reihe von Maßnahmen – Psychotherapie, Medikamente, gymnastische Übungen und das Arbeiten mit Familienmitgliedern – umfassen, um zu lernen, den Schmerz besser zu bewältigen. Der Arzt, der die Rückenprobleme hauptverantwortlich behandelt, wird die Kombination verschiedener Behandlungen empfehlen, aber Sie werden sich vielleicht entscheiden, selbst weitere Behandlungen zu ergänzen. Wir diskutieren das Thema Schmerzmanagement ausführlicher in den Kapiteln 3 und 12.

- ✓ **Stressmanagement und Körperhaltung:** Stressmanagement wie Entspannungsübungen, Yoga und Analysieren der eigenen Einstellung zum Thema Rücken kann helfen, Rückenprobleme zu lösen (weitere Informationen hierzu in Kapitel 11 und Kapitel 12). Auch die Verbesserung der Körperhaltung während der Arbeitszeit und im häuslichen Umfeld kann einen wichtigen Beitrag zur Behandlung leisten (siehe Kapitel 13).

Einige diagnostische und therapeutische Methoden werden als komplementärmedizinische, ganzheitliche oder alternative Heilmethoden bezeichnet. Sie werden in der Regel in Deutschland nicht an den Universitäten gelehrt. Wir glauben, dass diese komplementärmedizinischen Heilmethoden wichtig für die Behandlung von Rückenproblemen sind. Wir benutzen den Ausdruck »komplementärmedizinisch«, weil wir meinen, dieser Ausdruck beschreibt am besten, wie diese Behandlungsmethoden in den Therapieplan integriert werden sollten. Diese Methoden sollten *komplementär* und nicht *alternativ* zu anderen Behandlungsansätzen eingesetzt werden. Die Integration komplementärmedizinischer Methoden in einen schulmedizinischen oder konventionellen Behandlungsplan ist der einzig sichere Weg, beide Methoden anzuwenden. In Kapitel 9 diskutieren wir, wie Komplementärmedizin sicher angewendet werden kann. Hier einige Beispiele bekannter komplementärmedizinischer Methoden:

- ✓ **Akupunktur:** Eine alte chinesische Behandlungsmethode, bei der feine Nadeln an bestimmten Stellen des Körpers (Akupunkturpunkte) eingestochen werden. Erzielt werden Heilung oder Schmerzlinderung. In Kapitel 9 werden Einzelheiten diskutiert.
- ✓ **Chiropraxis:** Diese Behandlung beeinflusst das Nervensystem und die Regenerationsfähigkeit des Körpers durch eine Regulierung der Wirbelsäule und der Muskeln und Gelenke. Auch andere Behandlungsmethoden kommen hier zur Anwendung (siehe Kapitel 10).
- ✓ **Körperarbeit:** Behandlungen wie Massage, Weichteilbehandlungen, Bewusstseinsarbeit und Energiearbeit können die Körperstruktur und -funktion verbessern und Schmerzen reduzieren (siehe Kapitel 9).
- ✓ **Magnetfeldtherapie:** Hier wird der erkrankte Körperteil einem magnetischen Feld ausgesetzt. Seit langer Zeit werden Magneten heilende Eigenschaften zugeschrieben und sie werden heute vielfach zur Schmerzlinderung eingesetzt (siehe Kapitel 9 und Kapitel 23 für weitere Informationen).
- ✓ **Mentale Techniken:** Unterschiedliche mentale Techniken können die körpereigenen Heilkräfte mobilisieren und die Kontrolle über den Körper verstärken. Wir diskutieren einige dieser Techniken in Kapitel 12.
- ✓ **Phytotherapie:** Hier kommen Pflanzen als Heilkräuter zum Einsatz. Auch Schmerzen können durch Phytotherapeutika (Heilkräuter) gelindert werden (Details in Kapitel 9).
- ✓ **Yoga:** Yoga ist ein System aus bestimmten Körperübungen, Atemtechniken und Meditation, um das Befinden zu verbessern und die Gesundheit zu unterstützen. Wir sprechen in Kapitel 11 über Yoga und Rückenprobleme.

Wie wähle ich die richtigen Therapieformen für mich aus?

Eine *multimodaler Ansatz* bedeutet, dass unterschiedliche Therapieformen zur Behandlung eines Problems miteinander kombiniert werden. Forschungen zeigen, dass Rückenprobleme (insbesondere hartnäckige) sehr gut auf solche interdisziplinären Ansätze ansprechen, wenn die gewählte Kombination sinnvoll aus der Diagnostik abzuleiten ist und dann gezielt eingesetzt wird. Wenn die Behandlung mit einer einzelnen Methode (beispielsweise Krankengymnastik oder Medikamente) bei Ihnen keinen Effekt zeigt, sollten Sie vielleicht über eine multidisziplinäre Therapie nachdenken.

Es gibt verschiedene Wege, die Sie zu einer solchen Therapie führen. Zum Beispiel können Sie an einem angebotenen Schmerzprogramm teilnehmen. Hierbei stehen die einzelnen Behandlungsmethoden (wie physikalische Therapie, Medikamente, Psychotherapie etc.) fest und Sie erhalten ziemlich genau dieselbe Behandlung wie alle anderen Patienten auch. Diese Programme werden meist von einem medizinischen Direktor geleitet, der die einzelnen Behandlungen anordnet und kontrolliert. Diese Programme sind selten, meist teuer und in der Regel mit einem stationären oder teilstationären Aufenthalt in einer Klinik verbunden.

Andere multidisziplinäre Therapien sind weniger festgelegt und nicht einheitlich strukturiert. Es werden verschiedene Therapieformen für jeden einzelnen Patienten ausgewählt und angeordnet. In einigen Fällen hilft Ihnen Ihr Arzt, einen individuellen Therapieplan für Sie zu erstellen. Das bedeutet, er wählt mit Ihnen gemeinsam geeignete Therapieverfahren aus und hilft Ihnen, diese zu koordinieren.



Leider gibt es nicht sehr viele Ärzte, die einen multidisziplinären Ansatz aktiv verfolgen. Möglicherweise müssen Sie Ihr eigenes Programm selbst zusammenstellen und koordinieren. Das Ergebnis kann trotzdem sehr gut sein – aber Sie müssen mehr dafür tun. Die Informationen in diesem Buch sollen Ihnen helfen, eine Vorstellung von den unterschiedlichen Behandlungsmethoden, die angeboten werden, zu bekommen. Und es soll eine Hilfestellung für Sie bieten, die in Ihrem Fall passenden Behandlungsmethoden herauszufinden.

Ein multimodaler Ansatz kann beispielsweise so aussehen:

- ✓ **Medikamentöse Behandlung:** Ein multidisziplinärer Behandlungsplan sollte von Ihrem Hausarzt oder einem anderen geeigneten Facharzt überwacht werden. Er wird erforderliche Medikamente und andere therapeutische Maßnahmen verschreiben. (Dann können auch die meisten der entstehenden Kosten von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.)
- ✓ **Physiotherapie:** Viele multidisziplinäre Behandlungspläne beinhalten Krankengymnastik. Hier wird insbesondere Wert auf die Stärkung der Muskulatur des unteren Rückens gelegt. Auch Wärme- oder Kälteanwendungen, Elektrostimulation oder Massagen können zum Einsatz kommen. Der Schwerpunkt wird aber auf der körperlichen Aktivierung liegen.
- ✓ **Komplementärmedizinische Verfahren:** Beispiele für Behandlungsmethoden, die häufig in multidisziplinäre Therapiepläne aufgenommen werden, sind Entspannungstechniken, Yoga und Akupunktur (siehe Kapitel 9, 11 und 12).

- ✓ **Stress- und Schmerzmanagement:** Ein Schmerzpsychologe kann Ihnen helfen, die Funktionen des Rückenschmerzes und die daraus resultierenden Mechanismen der Chronifizierung zu verstehen. Hier können Sie auch mehr darüber erfahren, welche Rolle Konflikte, Angst, Anspannung und Stress bei Ihren Rückenproblemen spielen.
- ✓ **Rückenschule:** In Rückenschulkursen lernen Sie, wie Sie Ihre Körperhaltung verbessern können. Außerdem erhalten Sie Hinweise, wie ein Arbeitsplatz rückenfreundlich gestaltet werden kann und wie Sie bestimmte körperliche Herausforderungen (Heben schwerer Lasten, Tragen von Gepäck etc.) meistern können, ohne Ihrem Rücken zu schaden.



Auch wenn ein einzelner Spezialist oft schöne Erfolge in der Behandlung eines Rückenproblems erzielen kann, ist nicht immer gewährleistet, dass alle Probleme in diesem Zusammenhang von einem Einzelnen adäquat bedacht und behandelt werden. Wenn Sie mit einem multidisziplinären Therapieplan arbeiten, können Sie den Nutzen aus verschiedenen Therapieformen ziehen und dadurch bessere Ergebnisse erreichen. Achten Sie aber immer darauf, dass sich alle angewendeten Methoden vernünftig aus der durchgeführten Diagnostik ableiten lassen. Denn nur so wird die Multimodalität sinnvoll.

Sobald eine Reihe von Verfahren rein spekulativ zum Einsatz kommt, muss man von Polypragmasie (viel hilft viel) reden. Solche objektiv sinnlosen Behandlungsanhäufungen sind nicht nur zum Scheitern verurteilt, sie schaden häufig auch, indem sie große Frustration auslösen und damit die Chronifizierung verstärken. Schlimmstenfalls führen sie gar zu Resignation, denn man hat ja eigentlich alles schon gemacht.

