

„Kreuzschmerzen“

Fast jeder Mensch (70%) wird im Laufe seines Lebens einmal an Rückenschmerzen leiden. Diese sind auch als Hexenschuss, Ischias oder Lumbago bekannt. In 90% der Fälle ist die Ursache harmlos. Der Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers, das uns auf eine Funktionsstörung aufmerksam macht.

In den meisten Fällen gehen diese schmerzhaften Signale von der Muskulatur, den Sehnen und Bändern bzw. von den kleinen Gelenken der Wirbelsäule und den Kreuzdarmbeinfugen aus, die auf Grund von Fehlhaltung oder muskulärer Koordinationsstörung überlastet sind. Ebenso können eine seelische Dauerbelastung und Stress über muskuläre Verspannungen die Schmerzwahrnehmung steigern.

Nur in ca. 10% der Fälle liegen ernsthafte Ursachen der Rückenschmerzen vor, wie

- Bandscheibenvorfälle **mit** Bedrängung der Nervenwurzel,
- Wirbelkörperbrüche nach einem Unfall oder bei Osteoporose,
- Tumore,
- Entzündungen,
- knöcherne Enge des Wirbelkanals.

Hinweise auf eine ernsthafte Erkrankung sind:

- Lähmungserscheinungen mit /ohne Blasen- und Mastdarmstörungen,
- vorhergehender Unfall / Sturzereignis,
- ausstrahlender, einschließender Schmerz beim Husten, Niesen und Pressen,
- bekannte Osteoporose,
- bekannte Tumorerkrankung, ungeklärter Gewichtsverlust, Fieber,
- bekannte HIV- Infektion.

In einer gründlichen ärztlichen körperlichen Untersuchung lassen sich ernsthafte Erkrankungen von ungefährlichen Kreuzschmerzen unterscheiden.

Zusätzliche Röntgenuntersuchungen oder andere Verfahren wie Computertomographie und Kernspintomographie sind meist nicht erforderlich. Diese zeigen oft lediglich normale altersbedingte, nicht krankhafte Abnutzungserscheinungen. Wichtig ist ärztlicherseits die umfangreiche Information und die Einleitung einer Schmerzbehandlung.

Wie sollten Sie sich während einer akuten Schmerzattacke verhalten?

Da Bettruhe die Dauer der Schmerzphase eher verlängert, ist es wichtig, dass Sie möglichst aktiv bleiben.

- Reduzieren Sie Ihre Aktivitäten etwas und nehmen Sie zur Entlastung kurzzeitig die Stufenbettlagerung ein.
- Nehmen Sie schmerzlindernde Medikamente.
- Beginnen Sie frühzeitig mit einer langsamen Steigerung der Aktivitäten.

Versuchen Sie, so normal wie möglich zu leben. Leichte körperliche Aktivitäten wie Spazieren gehen oder Fahrrad fahren können Ihnen helfen, schnell wieder Ihren normalen Bewegungsumfang zu erreichen. Vermeiden Sie Extrembelastungen.

Erkennen Sie auch Stress und Anspannung als möglichen Mitauslöser von Rückenschmerzen.

Gezielte Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder QiGong können bei der Schmerzbeeinflussung sehr hilfreich sein.

Je früher Sie Ihre gewohnten Tätigkeiten wieder aufnehmen, umso schneller vergeht der Schmerz.

In den meisten Fällen sind die Betroffenen bereits nach kurzer Zeit weitgehend wieder beschwerdefrei. Trotzdem kann es aber immer mal wieder erneut zu Rückenschmerzen kommen, ohne dass es sich um etwas Ernsthaftes handelt.

Wie können Sie Rückenschmerzen vorbeugen?

1. Bleiben Sie in regelmäßiger Bewegung
 - sie erhöht die körperliche Stabilität,
 - sie sorgt für eine aktive und kräftige Muskulatur,
 - sie hält Sie beweglich und geschmeidig,
 - sie macht Sie fit,
 - sie sorgt für ein gutes Gefühl,
 - sie fördert die natürlichen chemischen Prozesse im Körper, die die Schmerzen reduzieren.

2. Aktiv sein, ohne den Rücken zu sehr zu belasten, ist auch bei Schmerzen möglich. Sie können zum Beispiel
 - Spazieren gehen,
 - Fahrrad fahren,
 - Schwimmen.

3. Haben Sie mit sich etwas Geduld!
 - Es dauert einige Monate, bis sich die Muskulatur aufbaut.
 - Falls Sie Übergewicht haben, sollten Sie dieses langsam abbauen.
 - Ein regelmäßiges, langfristiges Üben führt nicht nur zum Aufbau eines muskulären Gleichgewichts, es hilft Ihnen auch bei der ggf. notwendigen Gewichtsreduktion.
 - Je fitter Sie werden, um so weniger Schmerzen werden Sie spüren.

Fitness zu erlangen braucht Zeit !!!