



*Chronische*

*Rückenschmerzen*

*Hilfe zur Selbsthilfe*



*Chronische Rückenschmerzen*  
*Hilfe zur Selbsthilfe*

# *Inhalt*

1. Vorwort .....	3
2. Rückenschmerzen: sinnvolles oder sinnloses Warnsignal des Körpers? .....	4
3. Sobald man die Krankheit kennt, ist man der Heilung nahe!? .....	14
4. Gehabte Schmerzen – die hab' ich gern .....	23
5. Gesundheit ist Glück, Zeit und Geld: Wo finde ich Unterstützung? .....	25
6. Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur .....	26
7. Adressen/ Weiterführende Literatur/ Informationsquellen im Internet .....	28
Impressum .....	31

# 1. Vorwort

Fast jeder kennt sie und hat sie mindestens einmal im Leben gehabt: Rückenschmerzen. Rückenschmerzen gehören mittlerweile in unseren Industrienationen zu einer der größten Volkskrankheiten überhaupt. Unser Lebensstil begünstigt Haltungsschäden, wir bewegen uns zu wenig, die psychischen Belastungen nehmen immer mehr zu. Chronische Rückenschmerzen sind der häufigste Grund für Krankschreibungen (ca. 4 Mio.), entsprechend hoch ist die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage (ca. 76 Mio.) sowie die Summe der Berufs- und Erwerbsunfähigkeitsrenten (ca. 20 %). Vorsichtige Schätzungen gehen von volkswirtschaftlichen Kosten pro Jahr in Höhe von 15–30 Mrd. Euro aus. Was nicht durch diese nüchternen Zahlen ausgedrückt wird, ist das seelische Leid, die psychische Belastung, die massive Beeinträchtigung der Lebensqualität des Betroffenen. Letztere ist der Grund, warum Sie diese Broschüre zur Hand genommen haben. Auf den folgenden Seiten sollen Ihnen Tipps zur Selbsthilfe gegeben werden. Die Broschüre soll Ihnen helfen, die Krankheit und ihre Ursachen besser zu verstehen. Sie soll aufzeigen, warum die frühzeitige Erkennung von Schmerzen als „Warnsignale des Körpers“ wichtig ist und Möglichkeiten der modernen Schmerzbehandlung beschreiben. Entscheidend für den Erfolg ist Ihre Mithilfe. Denn Sie selber können eine ganze Menge dazu beitragen, dass Ihr Leben Stück für Stück ein bisschen schmerzfreier wird. Natürlich ist es entscheidend, rechtzeitig ärztliche Hilfe zu suchen und anzunehmen. Seien Sie nicht zu tapfer und handeln nach dem Motto: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ Gehen Sie bitte nicht zu spät zum Arzt. Denken Sie daran, Sie sind nicht allein mit Ihren Schmerzen. Seien Sie sich bewusst, dass Ihre Eigeninitiative ein wichtiger Schlüssel für den Erfolg einer Therapie ist.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen Mut, Durchhaltevermögen und Erfolg und schließen mit den Worten, die altindische Schauspieler nach jeder ihrer Aufführung sagen: Mögen alle lebenden Wesen von Schmerzen frei bleiben bzw. werden.

## 2. *Rückenschmerzen: sinnvolles oder sinnloses Warnsignal des Körpers?*

### *Ein starker Rücken*

Schon F. D. Roosevelt sagte: „Bitte nicht um eine leichte Bürde - bitte um einen starken Rücken.“ Der gesunde Rücken im Zusammenspiel mit Muskeln, Sehnen und Bändern hilft uns „ein starkes Kreuz“ bzw. einen „breiten Rücken“ zu haben, mit dem wir körperliche und seelische Belastungen besser tragen und meistern können. Ist dieses Zusammenspiel gestört – und die Ursachen hierfür können vielfältig sein –, so kommt es zu Verspannungen und Schmerzen. Im Extremfall ist uns „das Rückgrat gebrochen worden“ und wir können unsere Probleme alleine nicht mehr lösen. Der körperliche und seelische Schmerz ist zum Dauerbegleiter geworden und bestimmt unser tägliches Denken und Handeln.



Ein zentrales und damit besonders wichtiges Element für das harmonische Zusammenspiel unserer Rückenelemente ist die Wirbelsäule. Sie ist unsere zentrale Achse, die einerseits stabil und stützend sein muss, damit wir aufrecht stehen und gehen können. Andererseits muss die Wirbelsäule flexibel sein, um Drehbewegungen, das Beugen und das Aufrichten zuzulassen und Stöße sowie Sprungbewegungen abzufedern – keine leichte Aufgabe.

Die Wirbelkörper unterteilt man je nach Lage in Hals-, Brust-, Lenden-, Kreuz- und Steißwirbel. Sie sind quasi der Hauptlastenträger. Die Wirbel umschließen den Wirbelkanal, in welchem sich das Rückenmark mit den Rückenmarksnerven befinden – also wichtige Bestandteile für die Weiterleitung von Sinnesempfindungen wie Schmerzen. Die Einheit Rückenmark, Rückenmarksnerven und Gehirn bezeichnet man als Zentralnervensystem. Zwischen zwei Wirbelkörpern befindet sich als „Stoßdämpfer“ jeweils eine Bandscheibe. Die Bandscheiben verteilen die auftretende Belastung gleichmäßig auf die gesamte Wirbelsäule und alle Wirbelkörper. Da unsere Bandscheiben weder über Nerven noch über Blutgefäße verfügen, sind sie relativ schmerzunempfindlich. Verursachte Schäden werden hier entsprechend spät erst von uns wahrgenommen. Aber die gute und beruhigende Nachricht vorweg: Auch wenn häufig von einem „Bandscheibenvorfall“ gesprochen wird – nur in 0,2 % aller Fälle sind unsere Bandscheiben die Ursache unserer Rückenschmerzen!

Was die wenigsten wissen: auch unsere Bauchmuskeln spielen eine wichtige Rolle. Sie stützen beim Heben und Tragen die Wirbelsäule von vorne und sind unverzichtbar. Keine Angst: Sie müssen jetzt keinen „Waschbrettbauch“ entwickeln, aber Sie merken schon: ein dicker, untrainierter Bauch kann keine Stützfunktion bieten und belastet daher unsere Wirbelsäule neben Erhöhung des zu tragenden Gewichtes doppelt!

## **Rückenschmerzen: Was ist Schmerz?**

### **Entstehung und Ursachen von Rückenschmerzen**

Vielleicht denken Sie nun, dass eine Schädigung unseres Rückens durch Abnutzung und altersbedingten Verschleiß unserer Wirbelkörper und Bandscheiben, durch Missbildungen oder durch Verletzungen meistens die Ursache unserer Rückenschmerzen ist. Sie irren sich!

Sicherlich sind Rückenschmerzen altersabhängig, da mit dem Alter degenerative Erkrankungen zunehmen. Weit häufiger aber sind „unspezifische“ Rückenschmerzen, d. h. Schmerzen, bei denen keine eindeutige Ursache ausgemacht werden kann.

Das Geschehen ist meist viel komplexer als vermutet. Häufig spielen zahlreiche Auslöser eine Rolle. Erst ihr Zusammenspiel führt zu Rückenproblemen bis hin zu Rückenschmerzen.

### **Ursachen für Rückenschmerzen**

- **Seelische Belastungen**

- **Erworbene Schäden**

(z.B. Unfallverletzungen, Bandscheibenvorfall)

- **Fehlbelastungen**

- **Nervenerkrankungen**

- **Übergewicht**

- **Virusinfektionen, Krebs**

- **Muskelverspannungen**

- **Angeborene Schäden**

(z.B. Wirbelsäulenverkrümmung, Hohlkreuz, Rundrücken, Gleitwirbel)

- **Osteoporose**

- **Bewegungsarmut**



Natürlich können dauerhafte, sprich chronische Erkrankungen, die durch entzündliche Prozesse oder verstärkten Abbau mit zunehmendem Funktionsverlust gekennzeichnet sind, wie Rheuma oder Osteoporose, zu Rückenschmerzen führen. Osteoporose ist eine Alterserkrankung der Knochen, bei der die Knochenmasse/-substanz wie auch die Knochenstruktur abnimmt. Die auch als Knochenschwund bezeichnete Erkrankung kann vermehrt zu Brüchen z. B. der Wirbelkörper und damit zu einer Schädigung der Wirbelsäule führen.

Körperliche Faktoren wie ein erhöhtes Körpergewicht – denken Sie nur an den dicken Bauch – oder angeborene Schäden spielen ebenfalls eine ungünstige Rolle.

Nur in sehr seltenen Fällen (unter 1 Prozent) liegen schwere oder dauerhafte Erkrankungen wie Krebs, Infektionen, rheumatische Erkrankungen oder Bandscheibenschäden zugrunde, deren Schmerz- und Entzündungsprozesse ausstrahlen. Plötzliche Bewegungen, die zu Bänderzerrungen führen, oder Verletzungen beim Sport sind da schon häufiger.



Die häufigste Ursache ist aber, wie bereits erwähnt: Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Zu wenig Bewegung führt aber wiederum zu einer schwachen, wenig ausgeprägten Muskulatur. Eine schwache Muskulatur kann aber nicht mehr unsere Wirbelsäule und damit im weiteren Sinne unseren Rücken stärken, stützen und entlasten. Wenn wir uns dann bewegen, sind unsere Bewegungsabläufe meist schon eingeschliffen und immer wieder gleich. Es kommt zu einseitigen Bewegungen, ungünstiger und übermäßiger Druckbelastung. Die Wirbelkörper und Bandscheiben verändern sich. Vor allem aber kommt es zur Überdehnung der Muskulatur und zu Muskulaturverspannungen mit der Folge, dass sich die Muskeln verkürzen und verhärten.

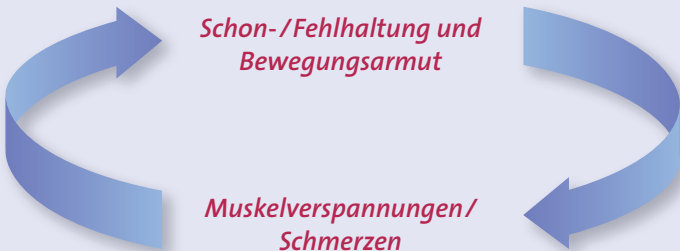
Berührt man den Betroffenen in dem schmerzhaften Rückenbereich – bei Frauen ist dies besonders häufig die Schulter-Nacken-Region/ Halswirbelsäule, bei Männern der Bereich der Lendenwirbelsäule –, sind diese Verhärtungen deutlich spürbar und tastbar. Meist fühlt man sich im wahrsten Sinne des Wortes „steif wie ein Brett“.

Vielfach geht der Beginn der Rückenschmerzen einher mit einem Stimmungstief. Die seelischen Belastungen, die Anforderungen im Berufs- und Privatleben nehmen ständig zu. Immer mehr Menschen klagen über Erschöpfung, Ängste, Ohnmachtgefühle und Depressionen. Wir stehen dauernd unter „Strom“ in Form von Leistungsdruck und Stress. „Unter Strom stehen“ bedeutet Anspannung im ursprünglichen Wortsinn: die Muskelspannung nimmt zu, die Muskeln ermüden schneller, häufig geht man gebeugt, da man „eine schwere Last zu tragen hat“.

Ein Schutzmechanismus des Körpers ist es, die Muskelverspannungen und die auftretenden Schmerzen durch eine unnatürliche Schonhaltung zu vermindern oder zu vermeiden – die Folge sind weitere Schmerzen. Ein verhängnisvoller Kreislauf (siehe Abbildung) beginnt:

1. Die Schmerzen führen zu einer weiteren Verhärtung der Muskulatur und dadurch zu einer Zunahme der Schmerzintensität.
2. Die Folge ist eine unnatürliche Schonhaltung, um dem Schmerz auszuweichen. Bewegungen werden vermieden.

### *Teufelskreislauf Schmerz*



3. Häufig führt die eingeschränkte Beweglichkeit auch zu einer Verminderung von sozialen, privaten Aktivitäten. Freunde oder das Kino/Theater werden seltener besucht. Durch den sozialen Rückzug geht Lebensfreude verloren, Ängste und Depressionen verstärken sich. Die Muskeln verspannen sich und der Kreislauf beginnt von vorn.

Ist es erstmal so weit gekommen, braucht es viel Geduld, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Immer wieder kommt es zu Rückschlägen und Krisen. Doch Durchhalten lohnt sich: Bei erfolgreicher Behandlung werden die Schmerzattacken schwächer und die Abstände, in denen die Schmerzen wiederkommen, länger.



### *Was passiert im Körper?*

Schmerzen sind lästig. Ständige Schmerzen sind zermürend. Schmerzen sind sinnvoll und überlebenswichtig. Moment mal: Sinnvoll und überlebenswichtig? Ja, akuter Schmerz ist eine wichtige Warn- und Schutzfunktion des Körpers, um sich selbst vor größeren Verletzungen zu schützen oder anzuzeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Denken wir nur an die heiße Herdplatte, deren Berührung uns Schmerzen zufügt, so dass wir unsere Hand schnell wegziehen, oder an die Schmerzen bei einem gebrochenen Arm. Selbst Kopfschmerzen sind ein Warnsignal, dass uns bestimmte Speisen nicht bekommen, der Körper mehr Ruhe braucht etc.



Man kann sagen:

- 1.** Akuter Schmerz soll schützen und warnen (z. B. vor einer Verletzung, Entzündung, akuten Erkrankung, Überlastung und -reizung).
- 2.** Das Auftreten ist lokalisiert, d. h. örtlich begrenzt.
- 3.** Die Zeitdauer ist begrenzt (meist einige Stunden bis Tage). Er klingt rasch wieder mit zunehmender Heilung/Besserung des Befindens ab.
- 4.** Die Stärke des Schmerzes ist ein Hinweis auf den Grad der Verletzung. Je größer die Verletzung, desto stärker die Schmerzen.
- 5.** Akuter Schmerz hat einen scharfen, brennenden Charakter.
- 6.** Eine erfolgreiche Schmerztherapie z. B. durch Medikamente ist leicht und schnell möglich.

Viele Menschen nehmen aber die Warnsignale des Körpers nicht ernst. Einige denken, dass die Schmerzen „irgendwann von selbst vorbeigehen“ und schonen die betroffene Körperregion, andere ignorieren die Beschwerden und gehen ihren Beschäftigungen wie gewohnt nach. Beides führt dazu, dass der Schmerz bleibt – schlimmer noch: sich verstärkt und ein Eigenleben gewinnt. Der Körper passt seine Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung an.

Er entwickelt ein „Schmerzgedächtnis“. Das bedeutet, dass auch ohne oder schon bei kleinsten Sinnesreizen Schmerzen auftreten können. Der Schmerz entwickelt sich zu einer eigenen Krankheit. Ab einem Zeitraum von 3–6 Monaten spricht man von chronischen Schmerzen. Die Übergänge zwischen beiden Schmerzformen sind fließend. Zusammenfassend kann man sagen:

1. Chronischer Schmerz hat keine Schutz- und Warnfunktion mehr. Er ist eine eigenständige Erkrankung.
2. Das Auftreten ist meist generalisiert, d. h. unspezifisch und nicht örtlich begrenzt.
3. Er dauert bereits 3-6 Monate an. Der weitere Verlauf ist individuell. Eine Zeitdauer ist nicht vorhersagbar. D. h. trotz möglicherweise fehlender Ursache besteht der Schmerz weiter fort.
4. Die Schmerzstärke ist unabhängig vom ursprünglich auslösenden Ereignis.
5. Chronischer Schmerz hat einen dumpfen, z. T. heftig anschwellenden Charakter.
6. Eine erfolgreiche Schmerztherapie z. B. durch Medikamente ist möglich. Häufig werden verschiedene Therapieverfahren miteinander kombiniert. Eine schnelle „Wunderheilung“ mit „Schmerzfreiheit“ ist selten.

Die positive Nachricht zuerst: In 95 % aller Fälle verschwinden akute Rückenschmerzen innerhalb weniger Tage – spätestens nach 4 Wochen –, so schnell wieder, wie sie gekommen sind. Voraussetzung ist allerdings, dass sie frühzeitig und konsequent behandelt werden. Dies muss nicht immer medikamentös sein. Sind Haltungsschäden oder falsch erlernte Bewegungsmuster die Ursache, ist Krankengymnastik oder gezieltes Muskelaufbautraining in einem medizinischen Sportstudio ausreichend. Wichtig ist, dass wir hierfür verstehen, was im Körper passiert, wenn wir Schmerzen wahrnehmen bzw. was passiert, wenn die Schmerzen chronisch werden:

Schmerz ist eine Sinneswahrnehmung. Eintreffende Schmerzreize werden vom Körper wahrgenommen. Unter Beteiligung von Botenstoffen, peripheren Nervenfasern und Rückenmark werden sie weitergeleitet an das Gehirn.



Das Gehirn beurteilt die eingegangenen Sinneswahrnehmungen und bewertet, wie wichtig sie für uns sind. So kann diese „Filterfunktion“ des Gehirns dazu führen, dass bei der Flut an Informationen, die unser Körper erhält, einige Reize unterdrückt werden, andere wiederum wahrgenommen werden und eine Reaktion hervorrufen. In diesem Fall bedeutet das: Das Gehirn entscheidet, ob und wie stark der Körper Schmerzen bekommt und empfindet. Das Schmerzempfinden ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und wird bereits bei der Geburt angelegt. Auch Tageszeit, Umfeld, Emotionen und Erinnerungen spielen eine wichtige Rolle.

Wiederholen sich die eintreffenden Schmerzsignale immer wieder über einen bestimmten Zeitraum, dauern länger an oder sind sehr stark, kommt es zu Veränderungen der Schmerzweiterleitung im Körper. So wie das Wasser eines ständig fließenden kleinen Bächleins das Bachbett so lange ausbaut und formt, bis das Bachbett einen großen Fluß aufnehmen kann, verändern die Schmerzen die übertragenden Schmerzbahnen in unserem Körper. Sie werden empfindlicher. Gleichzeitig wird die Schmerzhemmung unterdrückt. Das „Schmerzgedächtnis“ hat sich entwickelt. Sicherlich können Dauerschmerzen auch eine körperliche, medizinisch begründbare Ursache besitzen. In vielen Fällen lösen sie sich aber vom ursprünglichen Schmerzauslöser, der häufig schon verheilt ist. Je länger die Schmerzen anhalten, desto empfindlicher werden die Bahnen, desto stärker werden die Schmerzen. Das Nervensystem schlägt beim geringsten Anlass und immer schneller Alarm, auch dann, wenn kein Grund besteht. Die Schmerzspirale dreht sich immer schneller abwärts. Die Gefahr langfristiger Schäden besteht. Das muss nicht sein!

### 3. *Sobald man die Krankheit kennt, ist man der Heilung nahe!?* (Sprichwort)

#### *Ist Vorbeugen möglich?*

Eines vorweg: Es macht immer Sinn, vorzubeugen. Selbst wenn schon akute Schmerzen aufgetreten sind, hilft Vorbeugen, weitere oder neue Schmerzen zu vermeiden oder abzumildern. Entscheidend ist, dass die Ausbildung des „Schmerzgedächtnis“ verhindert wird, denn einmal Erlernes vergisst bzw. verlernt unser Körper nur schwer. Machen wir uns noch einmal klar: Das Schmerzgedächtnis entsteht durch Chronifizierung der Schmerzen. Diese entstehen aber erst, wenn akute Schmerzen nicht ausreichend gelindert werden: sei es durch Beseitigung der Schmerzursache oder sei es durch eine Beseitigung der Schmerzen. Das bedeutet, dass bereits der akute Schmerz frühzeitig, gezielt, konsequent und effektiv beseitigt werden muss.





Lassen Sie dabei den Kopf nicht hängen: Ihr Alter spielt hierfür keine Rolle. Es ist nie zu spät, mit vorbeugenden oder unterstützenden Maßnahmen, sprich einem rückenfreundlichen Leben, zu beginnen. Starten Sie ruhig langsam mit einzelnen, kleinen Schritten (siehe Kapitel 4 „Was kann ich selber tun?“). Jeder Schritt bringt Sie Ihrem Ziel näher, schmerzfreier Ihr Leben genießen zu können. Ihr Rücken und Ihre Muskeln, Gelenke und Bänder werden es Ihnen danken!

Informieren Sie sich umfassend und in Ruhe über Ihre Erkrankung, Diagnose und Therapiemöglichkeiten. Je besser Sie Bescheid wissen, desto eher finden Sie Hilfe und die für Sie geeignete Therapie. Häufig geht dies einher mit einer Änderung Ihrer Einstellung und Ihres persönlichen Lebensstils. Wenn Sie sich zusammen mit Ihrem Arzt für eine Behandlung entschieden haben und Sie wissen, warum diese gut und wichtig für Sie ist, dann besitzen Sie in der Regel auch ein größeres Durchhaltevermögen und mehr Geduld bei der Therapie! Das Schmerzgeschehen ist äußerst kompliziert. Wie Michail S. Gorbatschow bereits sagte: „Es gibt keine einfachen Lösungen für sehr komplizierte Probleme. Man muss den Faden geduldig entwirren, damit er nicht reißt.“

## **Warnzeichen beachten!**

### **Wann sollte ich zum Arzt gehen?**

- 1.** Warten Sie nicht zu lang, bis Sie zum Arzt gehen. Spätestens nach 3–4 Tagen „Selbstbehandlung“ sollte eine genaue Diagnose durch einen Arzt erfolgen. Nur so kann zügig die richtige Therapie begonnen und die Chronifizierung der Schmerzen vermieden werden.
- 2.** Empfinden Sie innerhalb kürzester Zeit immer wieder akute Schmerzen in derselben Körperregion, lassen Sie auch hier die genaue Ursache bitte durch einen Arzt abklären. Nur so können schwerwiegendere Erkrankungen rasch festgestellt oder – zu Ihrer Beruhigung – rasch ausgeschlossen werden.
- 3.** Leiden Sie zum Zeitpunkt der Schmerzen verstärkt unter seelischen Belastungen oder gar Depressionen, teilen Sie diese bitte ihrem Arzt mit. Dies ist wichtig, damit er Ihren Beschwerden wirklich auf den Grund gehen kann.
- 4.** Absolute Warnsignale sind starke, ausstrahlende Schmerzen, Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Armen und/oder Beinen. Bei diesen Signalen oder Lähmungserscheinungen oder einem plötzlichen Kontrollverlust über Blase und Darm bitte sofort den Notarzt rufen.
- 5.** Sofortiger Arztbesuch ist auch bei gleichzeitig auftretendem Fieber und/oder Gewichtsverlust vonnöten, denn auch hier können schwerwiegende Erkrankungen wie Krebs die Ursache sein.



## ***Was passiert beim Arzt? (Vorbereitung für das Gespräch, Diagnostik)***

Wie in Kapitel 2 erläutert, gibt es unzählig viele Ursachen für Rückenschmerzen. Seltene Ursachen wie ernsthafte Grunderkrankungen müssen zu Ihrer eigenen Sicherheit ausgeschlossen werden. Bei den zu 95 % auftretenden „unspezifischen“ Rückenschmerzen soll eine Chronifizierung der Schmerzen verhindert werden. Entsprechend wichtig ist es, rechtzeitig zum Arzt zu gehen und sich gründlich untersuchen zu lassen, um frühzeitig mit einer wirkungsvollen Therapie zu beginnen. Häufig reicht es aus, dass der Arzt ausführlich die Wirbelsäule und die Muskulatur untersucht (körperliche Untersuchung). Um die richtige Diagnose zu stellen, braucht er von Ihnen auch Auskünfte zu Ihren Symptomen, Ihrer Lebenssituation, belastenden Problemen, Vorerkrankungen und ob Sie zur Zeit regelmäßig Medikamente nehmen. Denken Sie bei der Aufzählung Ihrer Medikamente bitte auch an alle Präparate, die Ihrer Meinung nach nichts mit den Rückenschmerzen zu tun haben oder die Sie ohne Rezept in der Apotheke erworben haben. Auch Nahrungsergänzungsmittel aus der Drogerie oder dem Supermarkt sollten von Ihnen genannt werden. Ihr Arzt wird ebenfalls fragen, welche Faktoren den Schmerz verstärken oder lindern. Ein für ihn wichtiger Hinweis ist auch, ob Ihre Darm- oder Blasenfunktion beeinträchtigt ist. Anschließend wird er Sie neurologisch untersuchen und Ihre Reflexe prüfen. Eventuell wird auch, um andere Erkrankungen auszuschließen, ein Blutbild erstellt.



Weiterführende bildgebende Diagnostikverfahren [Computertomographie (CT), Magnetresonanztomografie (MRT) oder eine konventionelle Röntgenuntersuchung] sind erst sinnvoll und nötig, wenn die Therapie nicht greift, d. h. die Beschwerden trotz Behandlung nicht innerhalb von 3 Wochen verschwinden, oder wenn Ihr Arzt ernstere Ursachen wie eine Wirbelsäulenerkrankung, einen Beckenschiefstand, einen Bandscheibenvorfall oder Krebs vermutet.



Die Schwierigkeit besteht darin, dass Schmerzen eine sehr persönliche Empfindung sind. Trotzdem kann man sie mit Hilfe der Visuellen Analogskala (VAS) bzw. numerischen Analogskala (NAS) messen. Diese ist wie ein Lineal aufgebaut mit Zahlen von 0 (= keine Schmerzen) bis 10 (= stärkste vorstellbare Schmerzen). Sie ordnen Ihre Schmerzen täglich, evtl. sogar zu verschiedenen Tageszeiten, einem Zahlenwert / Stärke zu. Dadurch können Sie und Ihr Arzt Rückschlüsse ziehen, ob eine bestimmte Therapie wirkungsvoll ist oder angepasst werden muss. Vielleicht wird Ihr Arzt auch spezielle Schmerzfragebögen einsetzen. Auf jeden Fall muss er die Stärke Ihrer Schmerzen kennen! Nur dann kann er ein für Sie geeignetes Therapieverfahren auswählen und die richtige Medikamentendosierung festlegen.

Wundern Sie sich nicht, wenn die Therapie und Ihre Medikation sich immer wieder mal im Laufe der Zeit ändern. Auch Ihr Körper und Ihre Lebensumstände verändern sich. Entsprechend flexibel muss Ihre Therapie immer wieder neu angepasst werden.

Um optimal für den Arztbesuch vorbereitet zu sein, protokollieren Sie am besten mehrere Tage vorher Ihre Schmerzen mit Hilfe des Schmerztagebuchs. Bringen Sie – falls vorhanden –

Unterlagen aus einer vorhergehenden Behandlung wie Röntgenaufnahmen zum Arztbesuch mit. Sie vermeiden damit Doppeluntersuchungen und Belastungen für Ihren Körper.



Zum Schluss: der Arztbesuch dient Ihrer eigenen Aufklärung. Fragen Sie daher ruhig nach, wenn Sie die Ausführungen des Arztes nicht verstanden haben und bitten Sie ihn, diese noch einmal in einfachen Worten zu wiederholen. Ihr Wissen und Verständnis wird wachsen, je mehr Sie sich mit dem Thema beschäftigen. Fragen Sie auch nach, wie schnell sich Ihre Beschwerden – realistisch eingeschätzt – bessern werden und welche Risiken oder Nebenwirkungen durch die Behandlung auftreten können. Verabreden Sie mit Ihrem Arzt gleich den nächsten Termin. Haben Sie keine Scheu: Wechseln Sie notfalls – wenn Sie sich nicht ernst genommen fühlen oder die Therapie keine Wirkung zeigt – den Arzt. Es gibt speziell schmerztherapeutisch fortgebildete Ärzte der verschiedensten Fachrichtungen. Hilfe bei der Arztsuche und der Suche nach Schmerzzentren in Ihrer Umgebung finden Sie in Kapitel 7 unter dem Punkt „Adressen“.

## ***Therapiemöglichkeiten / Schmerzmedikamente richtig und sicher eingesetzt***

Da „unspezifische“ Rückenschmerzen, wie wir gelernt haben, ein außerordentlich komplexes Geschehen sind, müssen auch die Therapiemöglichkeiten und die Besserung der Beschwerden ganzheitlich betrachtet werden. Häufig muss dabei das Problem „Rückenschmerzen“ von mehreren Seiten mit unterschiedlichen Therapieansätzen angegangen werden. Da die Schmerzen sehr schnell chronisch werden können, muss die Therapie frühzeitig begonnen werden und sehr wirkungsvoll sein. Doch leider läuft hierbei vieles schief. Neben der gezielten medikamentösen Behandlung, beispielsweise mit einem hochwirksamen Analgetikum wie Flupirtin

kommen ergänzende (komplementäre) Therapien zum Einsatz wie Physiotherapie bzw. Krankengymnastik (evtl. mit Massagen), Bewegungstherapie (z. B. Tanztherapie), Akupunktur, Physikalische Therapien (z. B. mit Wärme, Strom, TENS = Transkutane Elektrische Nervenstimulation), Neuraltherapie (Beeinflussung von Nerven), Atemtherapie, Manuelle Therapie bzw. Chirotherapie („Einrenken“) sowie Verhaltenstherapie (Erlernen von Entspannungstechniken). Ziel aller Strategien ist die möglichst schnelle Schmerzfreiheit oder zumindest Schmerzlinderung. Die ergänzenden Therapien sind – wie der Name bereits deutlich macht – als Ergänzung und nicht als Ersatz für eine medikamentöse Schmerztherapie gedacht.

Eine Operation ist schließlich nur in den seltensten Fällen sinnvoll. Sie ist immer mit einem gewissen Risiko behaftet. Von daher sollten erst alle anderen Maßnahmen ausgeschöpft werden, bevor man sich zu diesem drastischen Schritt entschließt.

Zu den wohl am meisten unterschätzten Heilmitteln gehört eine Portion Humor, viel Geduld, ein gesunder, tiefer Schlaf und eine ungestörte Nachtruhe. Hierdurch werden zahlreiche Selbstheilungskräfte aktiviert.

Die ausführliche Beschreibung aller Behandlungsmethoden würde an dieser Stelle zu weit führen. Sie können aber zu den einzelnen Strategien im Internet oder bei verschiedenen Fachgruppen mehr Informationen erhalten (siehe Kapitel 7 „Adressen“).



Der Kern oder die tragende Säule einer aus mehreren Bausteinen bestehenden Therapie ist – wie bereits gesagt – eine gute Schmerztherapie mit Medikamenten. Schmerzmedikamente ermöglichen Ihnen, so schnell wie möglich wieder Ihren Aktivitäten nachgehen zu können, indem Sie Schmerzen und Entzündungsprozesse lindern oder die Muskeln entspannen. Schmerzfrequenzen werden so erst möglich. Die Chronifizierung von Schmerzen wird verhindert oder ein bereits bestehender Schmerzkreislauf durchbrochen. Häufig ist es sinnvoll, mehrere Medikamente miteinander zu kombinieren, da diese an verschiedenen Orten im Körper angreifen und sich so in Ihrer Wirkung ergänzen. Zum Teil ermöglicht die Kombination auch die Reduktion der Menge des einzelnen Mittels, so dass die Therapie insgesamt für Sie viel besser verträglich ist.



Eine weitere Möglichkeit ist, dass Ihr Arzt Ihnen eine Spritze gibt, die ein lokal wirkendes Schmerzmittel oder Kortison enthält. Cremes oder Salben mit einem der oben genannten Wirkstoffe sind häufig nicht stark genug wirksam. Manchmal bringt aber bereits das Einreiben bzw. die leichte Massage oder das Brennen und die Wärmeentwicklung bei durchblutungsfördernden Cremes/Salben eine erste Linderung.

Insgesamt sind aber Medikamente zum Schlucken in Form von Kapseln, Dragees oder Tabletten bei Dauerschmerzen zu bevorzugen. Diese nehmen Sie aber nicht einfach nach Bedarf, sondern Ihr Arzt wird mit Ihnen einen festen Einnahmezeitplan verabreden.

Bitte seien Sie generell vorsichtig mit einer Selbstmedikation mit rezeptfreien Medikamenten. Auch diese können unerwünschte Wirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten besitzen (Vorsicht auch vor Überdosierung!). Auch verschreibungspflichtige Präparate, die Sie noch von früheren Erkrankungen her besitzen oder aus Ihrem Bekanntenkreis geschenkt bekommen haben, sind in diesem Fall nicht geeignet. Ihr Arzt kann am besten beurteilen, welches Medikament oder welche Medikamente Ihnen in Ihrem Fall am besten und schnellsten helfen.

## 4. *Gehabte Schmerzen – die hab' ich gern.* (Wilhelm Busch)

**Was kann ich selber tun?**

**Identifizieren Sie Ihre Schmerzquellen**

**Tipps zur Selbsthilfe – Schmerzfrei das Leben genießen**

**1. Ich bin in Balance:** Sorgen Sie für einen geregelten Tagesablauf. Achten Sie darauf, dass Leistungsphasen von regelmäßigen Ruhe- und Entspannungsphasen abgelöst werden. Regelmäßige Mahlzeiten und ausreichend Schlaf sind unverzichtbarer Bestandteil Ihres Lebens.

**2. Fit For Fun:** Bewegung ist etwas Schönes. Lernen Sie, Bewegung als etwas Positives zu sehen. Denken Sie daran: Schonen ist schlecht, Bewegung ist gut. Damit es leichter fällt: Suchen Sie sich eine Ausdauersportart, die Ihnen Spaß macht wie Schwimmen, Wandern, Radfahren, Nordic Walking. Verabreden Sie sich mit Gleichgesinnten, um Ihren guten Vorsätzen treu zu bleiben. Aber: Bitte kein falscher Ehrgeiz beim Training! Entscheidend für den Erfolg ist ein schonend aufgebautes Training mit einer allmählichen Belastung, die langsam gesteigert wird. Regelmäßig zwischendrin die Muskeln lockern und dehnen.



**3. Humor ist, wenn man trotzdem lacht:** Ein hoher Leistungsanspruch kann von anderen, aber auch von uns selbst ausgehen. Haben wir das Gefühl, diesem nicht gerecht zu werden, verspannen wir, werden ängstlich und uns beschleicht ein Gefühl der Hilflosigkeit. Reduzieren Sie negativen Stress durch Entspannungsübungen, Massagen, ein beruhigendes Bad, Yoga, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training. Außerdem: Sie müssen nicht immer perfekt sein. Lachen Sie über Pannen, die Ihnen passieren. Auch anderen gelingt nicht alles auf Anhieb.

**4. Warm oder kalt?:** Wärmeanwendungen wie Bewegungsbäder bei 36° C Wassertemperatur, Bestrahlung der betroffenen Körperregion mit Infrarotlicht oder durchblutungsfördernde Salben helfen häufig, Beschwerden zu lindern. Dasselbe gilt für Kälteanwendungen. Ob Wärme oder Kälte als angenehm empfunden wird, müssen Sie selbst ausprobieren. Dies ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die Dauer der Anwendungen sollte maximal 20 Minuten betragen, dafür mehrmals am Tag.

**5. Nicht allein!:** Heben und tragen Sie keine schweren Gegenstände alleine. Lassen Sie sich die richtige Tragetechnik von Ihrem Krankengymnasten zusammen mit einigen ausgewählten Rückenübungen zeigen. Übrigens bieten auch Sportvereine, Ihre Krankenkasse und die Volkshochschule Rückenkurse an. Das Angebot umfasst nicht nur Gymnastik, sondern auch Verhaltenstipps für den Alltag!



**6. Starker Rücken:** Führen Sie zur Kräftigung der Muskulatur so oft wie möglich diese gezielten Rückenübungen durch – allerdings erst nach Abklingen der akuten Schmerzen. Bis dahin bedeutet „Bewegung“, dass Sie Ihren normalen Alltagsaktivitäten so gut wie möglich nachgehen.

**7. Rückenruhe:** Entlasten Sie regelmäßig Ihre Wirbelsäule, indem Sie sich flach auf den Rücken legen und die Unterschenkel und Füße im 90-Grad-Winkel auf ein großes Kissen, einen Hocker oder ein Sofa legen. Prüfen Sie auch Ihr Bett, Ihr Sofa sowie Ihr Schuhwerk auf Rückenfreundlichkeit. Lassen Sie sich hierbei beraten.

**8. Pausen sind wichtig:** Planen Sie regelmäßig Bewegungs- und Dehnpausen ein, wenn Sie längere Zeit eine sitzende (Büroarbeit, Auto fahren) oder stehende Tätigkeit ausüben. Achten Sie beim Sitzen darauf, die Rückenlehne richtig einzustellen.

**9. Schmerz – nein danke!:** Meiden Sie mögliche Auslösefaktoren.

## **5. *Gesundheit ist Glück, Zeit und Geld: Wo finde ich Unterstützung?***

### ***Mein persönliches Schmerztagebuch***

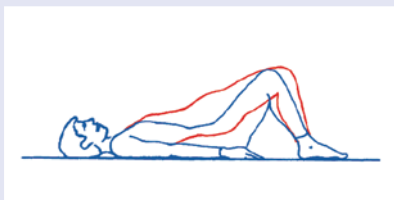
Erkennen und meiden Sie Ihre persönlichen Auslöser für Rückenschmerzen. Dies gelingt am leichtesten, wenn Sie jeden Tag Ihr „Schmerztagebuch“ ausfüllen. Dieses erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder in Ihrer Apotheke. Der Zeitaufwand ist mit 5 Minuten gering – der Erfolg aber groß. Denn je mehr Sie über Ihre Rückenschmerzen wissen, desto eher findet sich eine Lösung! Überlegen Sie auch, wodurch Ihre Schmerzen stärker werden (lange stehen, sitzen, Bewegung, gehen etc.), wodurch sie nachlassen und welchen Einfluss Ihre Körperhaltung spielt (Ist es angenehmer, wenn Sie aufrecht oder gebückt stehen?). Und nehmen Sie Ihr Tagebuch ruhig zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit.

## 6. *Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur*

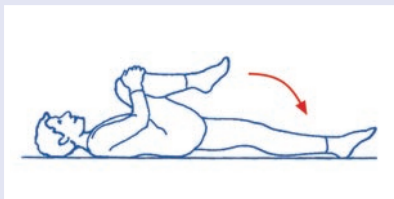
Entscheiden Sie zusammen mit Ihrem Arzt, welche Übungen für Sie geeignet sind.

Spannen Sie bei jeder Übung die Bauch- und Pomuskulatur an und wiederholen Sie die Übungen 2–3-mal. Legen Sie dazwischen kleine Pausen ein. Vergessen Sie nicht, auch während der Übungen ruhig ein- und auszuatmen. Ihr komplettes Übungsprogramm sollten Sie täglich – besser mehrmals täglich – durchführen.

### *Übungen im Liegen*



Beide Beine anwinkeln, das Kreuz auf die Unterlage drücken. Aus dieser Stellung das Becken anheben, oben halten und langsam wieder ablegen.

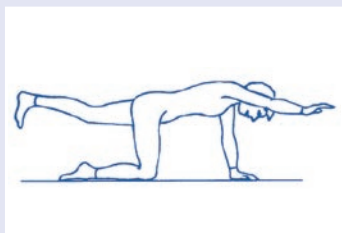


Das rechte Knie so nahe wie möglich an die Brust führen und langsam wieder strecken. Anschließend die Übung mit dem linken Bein durchführen.



Beide Knie so nahe wie möglich an die Brust drücken und den Kopf dabei anheben. Den Kopf wieder absenken und beide Beine strecken.

## Übungen im Vierfüßlerstand

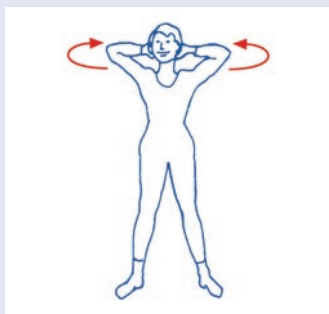


Hände und Knie auf den Boden stützen, den linken Fuß nach hinten und den rechten Arm nach vorn strecken. In dieser Stellung kurz verharren. Dann Arm und Bein langsam zurücksetzen. Die gleiche Übung mit rechtem Bein und linkem Arm durchführen.



Hände und Knie auf den Boden stützen, Katzenbuckel machen und das Gesäß nach hinten zu den Fersen führen. Dann Gesicht und Körper dicht über den Boden so weit wie möglich nach vorn schieben. Dabei schaut das Gesicht nach vorn. Zum Schluss wieder zurück zum Katzenbuckel.

## Übungen im Stehen



Locker hinstellen, beide Hände in den Nacken legen und Ellenbogen so weit wie möglich zurückdrücken. Nach kurzer Zeit wieder lockerlassen.



Locker hinstellen, beide Hände in den Nacken legen und den Oberkörper abwechselnd zur rechten und linken Seite neigen.

## 7. Adressen/Weiterführende Literatur/ Informationsquellen im Internet

Wie zu Beginn der Broschüre erwähnt: Sie sind nicht allein! Professionelle Hilfe und weitergehende Informationsquellen, angefangen bei Adressen von Selbsthilfegruppen, Fachorganisationen und Internetseiten, finden Sie auf den nachfolgenden Seiten. Bitte denken Sie aber daran, dass alle diese Informationen nicht Ihren Arztbesuch ersetzen!

### a) Weiterführende Literatur

- Rückenschmerzen – Hilfe zur Selbsthilfe. Prof. Dr. med. W. Pförringer, Dr. K. Gruber, Verlagshaus der Ärzte, 2007
- Nie wieder Rückenschmerzen! 99 effektive Übungen für den Alltag. F. Weber, Rowohlt TB., 2006

### b) Internet

- [www.special-rueckenschmerz.de](http://www.special-rueckenschmerz.de)

#### **Rücken allgemein:**

- Deutsche Schmerzliga e.V., Adenauerallee 18, 61440 Oberursel, Tel.: 0700/375375375, Fax: 0700/37537538, [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)
- Deutsche Schmerzakademie e.V., Dr. med. Jan-Peter Jansen, Schönhauser Allee 172a, 10435 Berlin, Tel.: 030/4421500, Fax: 030/44341902, [www.schmerzakademie.de](http://www.schmerzakademie.de)
- Deutsches Grünes Kreuz e.V., Schuhmarkt 4, 35037 Marburg, Tel.: 06421/293125, Fax: 06421/293725, [www.forum-schmerz.de](http://www.forum-schmerz.de)
- Wirbelsäulenliga e.V., Widenmayerstr. 29, 80538 München, Tel.: 089/21096966, Fax: 089/21096969, [www.wirbelsaeulenliga.de](http://www.wirbelsaeulenliga.de)
- Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V., Maximilianstr. 14, 53111 Bonn, Tel.: 0228/766060, Fax: 0228/7660620, [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

- Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V., Postfach 103, 27443 Selsingen, Tel.: 0700/24711111 (gebührenpflichtig), Fax: 0700/24722222 (gebührenpflichtig), [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

### **Gymnastik/Physiotherapie:**

- [www.pluspunkt-gesundheit.de](http://www.pluspunkt-gesundheit.de)
- Deutscher Turner-Bund, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main, Tel.: 069/678010, Fax: 069/67801179, [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)
- Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V., Kriegerstr. 38, 30161 Hannover, Tel.: 0511/ 3502730, Fax: 0511/3505866, [www.bdr-ev.de](http://www.bdr-ev.de)
- FPZ: DEUTSCHLAND DEN RÜCKEN STÄRKEN GmbH, Jakob-Kaiser-Straße 13, 50858 Köln, Tel.: 0221/58980770, Fax: 0221/58980798, [www.fpz.de](http://www.fpz.de)

### **Selbsthilfegruppen:**

- Deutsches Arthrose-Forum, [www.deutsches-arthrose-forum.de](http://www.deutsches-arthrose-forum.de)
- Deutsche Arthrose-Hilfe, Postfach 11 05 51, 60040 Frankfurt am Main, Tel.: 06831/946677, Fax: 06831/946678, [www.arthrose.de](http://www.arthrose.de)
- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS), Albrecht-Achilles-Str. 65, 10709 Berlin, Tel.: 030/8914019, Fax: 030/8934014, [www.nakos.de](http://www.nakos.de)
- Bundesverband Deutsche Schmerzhilfe, Sietwende 20, 21720 Grünendeich, Tel.: 04142/810434, Fax: 04142/810435, [www.schmerzselbsthilfe.de](http://www.schmerzselbsthilfe.de)
- Dachverband des Freundeskreises der Wirbelsäulenerkrankten e.V., Mainzer Ring 22, 34560 Fritzlar, Tel.: 05622/2155, Fax: 05622/4731
- Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e.V. Interessengemeinschaft für Wirbelsäulengeschädigte, Mühlweg 12, 74838 Limbach, Tel.: 0177/7323334, Fax: 06287/4792, [www.bundesverband-skoliose.de](http://www.bundesverband-skoliose.de)
- Bundesselbsthilfverband für Osteoporose (BfO) e.V., Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf, Tel.: 0211/3013140, Fax: 0211/30131410, [www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de)
- [www.osteoporose.de](http://www.osteoporose.de)

- Kuratorium Knochengesundheit e.V., Leipziger Straße 6, 74889 Sinsheim, Informationsmaterial über Osteoporose: Tel.: 0900/1854525 (gebührenpflichtig), Kummertelefon (montags) Tel.: 07261/921755, [www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org)
- [www.osteoporose-therapie.de](http://www.osteoporose-therapie.de)

### ***Fachgruppen/Arztsuche:***

- Deutsche Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin e.V. Abteilung für Ganzheitliche Schmerztherapie e.V., Oselstraße 25a, 81245 München, Tel.: 089/8145252, Fax: 089/8911026, [www.schmerz-arzt.de](http://www.schmerz-arzt.de)
- SCHMERZZentrum Frankfurt, Roßmarkt 23, 60311 Frankfurt/Main, Tel.: 069/2998800, Fax: 069/29988033, [www.schmerzzentrum-frankfurt.de](http://www.schmerzzentrum-frankfurt.de)
- Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (DGSS) e.V., Obere Rheingasse 3, 56154 Boppard, Tel.: 06742/800121, Fax: 06742/800122, [www.dgss.org](http://www.dgss.org)
- Deutsche Gesellschaft für Psychologische Schmerztherapie und -forschung (DGPSF), Am Hochsträß 8, 89081 Ulm, Tel.: 0731/50061911, Fax: 0731/50061912, [www.dgpsf.de](http://www.dgpsf.de)
- Deutsche Gesellschaft für Manuelle Medizin, Westbahnhofstr. 2, 07745 Jena, Tel./Fax: 03641/622178, [www.dgmm.de](http://www.dgmm.de)
- Bund deutscher Chiropraktiker e.V., Fuggerstr. 33, 10777 Berlin, Tel.: 030/ 23516830, Fax: 030/ 23516811, [www.chiropraktik-bund.de](http://www.chiropraktik-bund.de)
- Arztauskunft: [www.arztauskunft.de](http://www.arztauskunft.de) oder [www.kbv.de](http://www.kbv.de) (Österreich: [www.aek.or.at](http://www.aek.or.at))
- Verband der Osteopathen Deutschland (VOD) e.V., Untere Albrechtstraße 15, 65185 Wiesbaden, Tel.: 0611/9103661, Fax: 0611/9103662, [www.osteopathie.de](http://www.osteopathie.de)

Die patientenfreundlichen Darreichungsformen der Dr. Kade-Arzneispezialitäten mit unterschiedlichen, dem jeweiligen Krankheitsbild genau angepassten Wirkstoffen erleichtern die Anwendung und sorgen, gezielt und richtig eingesetzt, für rasche Linderung der Beschwerden.



Retardtabletten zur Behandlung von akuten und chronischen Schmerzzuständen wie schmerzhaften Muskelverspannungen.

## *Impressum*

Hinweis. Die Ratschläge in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und geprüft worden. Eine Haftung kann aber nicht übernommen werden. Diese Broschüre ersetzt nicht den Arztbesuch und/oder eine ärztliche Therapie.







Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH  
Rigistraße 2, 12277 Berlin, [www.kade.de](http://www.kade.de)  
Fon (030) 72 08 20, Fax (030) 72 08 22 00