

# Damit aus dem Hexenschuss kein chronischer Kreuzschmerz wird: Was Sie selber tun können.

*P. Keel*

## **Rückenschmerzen, ein häufiges Problem**

Bei Umfragen geben etwa zwei Drittel der Erwachsenen an im letzten Jahr unter Kreuzschmerzen gelitten zu haben und etwa die Hälfte ging deshalb zum Arzt. Meist klingen die Beschwerden rasch wieder ab, doch sind chronisch anhaltende Beschwerden in den letzten Jahren zu einem der häufigsten Gründe für eine vorzeitige Invalidität geworden. Ein fassbares und durch eine gezielte Behandlung (z.B. eine Bandscheibenoperation) heilbares Problem liegt selten vor, häufiger steckt hinter den Beschwerden ein Zusammenspiel von körperlichen, psychischen und beruflichen Faktoren, welche Kreuzschmerzen verursachen, aber auch davor schützen können (Abbildung 1). Nur ein Teil davon lässt sich beeinflussen.

## **Älter werden wir alle**

Altersbedingte Abnützungserscheinungen an der Wirbelsäule („Rückenschäden“) zeigen sich im gewöhnlichen Röntgenbild oder im MRI schon bei Dreissigjährigen, doch dürfen sie nicht überbewertet werden, denn die gleichen Veränderungen können auch bei beschwerdefreien Personen gefunden werden. Daher machen solche Untersuchungen nur Sinn, wenn Symptome vorliegen, die näherer Abklärung bedürfen. Der Hausarzt kann dies mit ein paar gezielten Fragen und einer kurzen Untersuchung überprüfen.

## **Was den Rücken belastet**

Schwerarbeit, Drehbewegungen oder konstante Arbeitshaltungen (andauerndes Stehen oder Sitzen) führen vor allem dann zu Kreuzschmerzen, wenn diese Arbeit als unangenehm oder unbefriedigend erlebt wird oder mit Stress verbunden ist. Stress entsteht bei Termindruck und einer hohen Arbeitsbelastung vor allem dann, wenn die Betroffenen kaum Einfluss auf die Gestaltung des Arbeitslaufs haben. Personen, die eine schwere, aber abwechslungsreiche, für sie befriedigende Tätigkeit haben, fällt es daher leichter trotz Beschwerden leistungsfähig zu bleiben.

Wie man den sich vor übermässigen Belastungen schützen kann, ist oft nicht leicht zu erkennen, weshalb guter Rat einer Fachperson (in Psychosomatik geschulter Hausarzt, Physiotherapeut oder Psychologe/Psychiater) nützlich sein kann, um das Warnsignal Rückenschmerz besser zu verstehen und herauszufinden, was der Rücken braucht.

*Tabelle 1:*

## **Rücksicht auf den Rücken – Rücksicht auf sich selbst:**

### **Vor Überlastung schützen:**

- Schwerarbeit dosieren, Überlastung vermeiden, Grenzen erkennen, Pausen machen
- ergonomische Arbeitsposition und -abläufe
- konstante Haltungen meiden, Abwechslung suchen, in Bewegung bleiben

### **Durch allgemeines Training stärken:**

- Bewegung im Alltag: zu Fuss, mit Velo zur Arbeit (wenigstens teilweise), Treppe statt Lift benutzen, Spaziergang statt herumsitzen
- Sport als Ausgleich: Ausdauersport (Radfahren, Laufsport, Wandern, Schwimmen, Langlauf, Tanzen etc.), Krafttraining, Gymnastik; Freizeitaktivität (z.B. Gartenarbeit)

### **Durch Ausgleich entlasten:**

- Freizeit nutzen für Ausgleichssport, Erholung und Entspannung

### **Stress abbauen:**

- Zeit nehmen für sich selbst, Perfektionismus abbauen
- Nein sagen lernen, sich durchsetzen lernen, konfliktfähiger werden

## **Rücksicht auf den Rücken – Rücksicht auf sich selbst**

Je nach Arbeitssituation gilt es ihn eher vor Überlastung zu schützen oder durch Training zu stärken (Tabelle 1). Mit einer guten allgemeinen Kondition und Entlastung durch Ausgleich können Sie ihren Rücken belastbarer machen. Meist fehlt aber scheinbar die Zeit für solche Veränderungen. Daher gilt es Neinsagen zu lernen gegenüber Forderungen Anderer, eigene Bedürfnisse besser durchzusetzen und eigene hohe Ansprüche an sich selbst (Arbeits-

tempo, Perfektionismus) abzubauen. Diese Massnahmen scheitern oft an Sachzwängen („Bei mir muss immer alles sauber und ordentlich sein, sonst fühle ich mich nicht wohl!“) oder übermässiger Angst vor Konflikten („Ich will allen alles recht machen, damit man mit mir zufrieden ist“). Auch hier kann die erwähnte therapeutische Unterstützung helfen.

### **Was tun bei akuten Kreuzschmerzen?**

Selbst starke Beschwerden klingen in der Mehrheit der Fälle spontan innerhalb weniger Tage bis Wochen weitgehend ab, wenn keine klar fassbare körperliche Ursache vorliegt, die eine nähere Abklärung nötig machen würde. Oft erübrigen sich daher aufwändige Behandlungsmassnahmen. Eine medizinische Abklärung bei Ihrem Hausarzt sollten Sie ins Auge fassen bei Schmerzen, die in Ruhe nicht zurückgehen oder ins ganze Bein (nicht nur bis Knie) ausstrahlen sowie bei Lähmungserscheinungen (Schwäche z.B. beim Treppensteigen), Gefühlsstörungen oder anderen Krankheitszeichen (z.B. Fieber). Das gleiche gilt, wenn die Schmerzen nicht innerhalb von vier Wochen abklingen.

### **Abwarten und Tee trinken?**

Liegen keine solchen Warnzeichen vor, ist Abwarten und Vermeidung von schmerzhaften Belastungen sinnvoll (Tabelle 1). Liegen oder Laufen heisst die Strategie, Sitzen ist eher ungünstig, weshalb es vorübergehend sinnvoll sein kann, alle Aktivitäten im Stehen zu verrichten. Die Einnahme von Medikamenten zur Schmerzlinderung ist angebracht. Paracetamol 500 mg oder 1 g sowie Ibuprofen 200 oder 400 mg sind gut wirksam und rezeptfrei erhältlich, aber trotzdem nicht ganz ungefährlich (s. unten). Für stärkere Schmerzen hat der Arzt wirksamere Medikamente zur Verfügung und er kann mit einer Verordnung von Physio- oder Manualtherapie („Chiropraktiker“) für Linderung sorgen.

Selbstbehandlungen z.B. mit kalten oder warmen Packungen sowie schmerzlindernde Lagerung (z.B. Kissen im Kreuz beim Liegen, Sitzen auf Keilkissen) sind ebenfalls hilfreich. Zur Vermeidung weiterer Schmerzreizung ist die Beachtung von ergonomischen Verhaltensregeln sinnvoll (Tabelle 1), doch ist es für den Heilungsverlauf förderlich möglichst bald, eventuell mit reduziertem Einsatz die Arbeit wieder aufzunehmen.

### **Wenn die Schmerzen nach vier Wochen noch da sind**

Dann sollte mit zusätzlichen Untersuchungen den Hintergründen nachgegangen werden. Oft kann auch jetzt keine klare Ursache gefunden werden, weshalb umfassende Therapiemassnahmen angezeigt sind, um auf die oben erwähnten Faktoren Einfluss zu nehmen und trotz den zwar lästigen und behindernden, aber letztlich ungefährlichen Schmerzen wieder möglichst aktiv zu werden. Dies kann ambulant oder in einer Rehabilitationsklinik durchgeführt werden.

#### **Erläuterungen zu den Fachausdrücken:**

**MRI:** Magnetresonanz- oder Kernspintomographie = Computerisierte Schichtbilduntersuchung ohne Röntgenstrahlen („Röhre“), ergibt sehr detaillierte Bilder, aber aufwändig und teuer.

**Altersbedingte Abnutzung der Wirbelsäule:** Vor allem die Bandscheiben werden dünner oder neigen zu Ausstülpungen am Rand (Diskushernie, siehe unten). Auch treten Arthrosen an der Wirbelkörpern und den kleinen Wirbelgelenken auf

**Bandscheibenoperation:** Entfernung von Bandscheibengewebe (Diskushernie), welches in den Wirbelkanal eingedrungen ist und auf einen Nerven drückt

**Manualtherapie, Chiropraktiker:** Schmerzhaft, blockierte Segmente der Wirbelsäule werden durch spezielle therapeutische Handgriffe passiv gelöst

**Paracetamol:** schmerzlinderndes und fiebersenkendes Medikament, unter vielen Markennamen erhältlich, Maximaldosis von 4g/Tag darf nicht überschritten werden

**Ibuprofen:** schmerzlinderndes und entzündungshemmendes Medikament, unter vielen Markennamen erhältlich, kann Magenbrennen oder -blutungen verursachen

Abbildung 1:

## Auftreten von Rückenschmerzen

