

Rückenschmerzen zählen mittlerweile zu den grössten Gesundheitsproblemen in Mitteleuropa. Etwa 80 Prozent aller Menschen erleiden mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen. Der überwiegende Teil dieser Schmerzen klingt spontan ab oder wird durch eine spezielle Behandlung gestillt. Dabei hängt die Behandlung davon ab, ob der Schmerz plötzlich auftritt, also akut ist, oder ob die Schmerzen bereits seit Wochen oder Monaten verspürt werden und somit chronisch sind.

Die Wirbelsäule ist ein höchst kompliziertes Bewegungssystem, das vielen Aufgaben gerecht werden muss. Maximale Beweglichkeit bei höchsten Stabilitätsansprüchen ist gefordert. Ein hoch entwickeltes System aus Knochen, Gelenken, Bandscheiben, Bändern, Sehnen, Muskeln und Nerven sorgt dafür, dass diese Forderung erfüllt wird. Schmerzen im Rücken können vielfältig sein. Die Ursachen dafür reichen von Bandscheibenproblemen über Schmerzsyndrome bis hin zu Rheuma. Bei 30 Prozent der Patienten treten Rückenschmerzen wiederholt auf. Nur bei ganz wenigen Menschen verursachen die Schmerzen anhaltende Einschränkungen im Alltag.

Welche Ursachen können Rückenschmerzen haben?

- **Abnützungen der Wirbelsäule:**
Rückenschmerzen werden meist von so genannten Verschleissreaktionen von Wirbelgelenken und Bandscheiben verursacht. Die Wirbelsäule kann sich verformen und Patienten haben beispielsweise einen Flachrücken, einen Rundrücken oder eine seitliche Verbiegung (Skoliose). Weiters können Erkrankungen wie Osteoporose zu Einbrüchen der Wirbelkörper führen.
- **Entzündungen:**
Selten sind entzündliche, rheumatische Erkrankungen wie beispielsweise Morbus Bechterew für Rückenschmerzen verantwortlich. Bei Patienten, die an Begleiterkrankungen wie Immunschwäche oder Diabetes mellitus leiden, können Viren und Bakterien zu Entzündungen der Bandscheibe führen.
- **Krebserkrankungen:**
Einige Krebsarten wie zum Beispiel Brustkrebs können schmerzhafte Ableger (Metastasen) in der Wirbelsäule bilden.
- **Erkrankungen innerer Organe:**
Aufgrund der engen Nachbarschaft zur Wirbelsäule können Erkrankungen innerer Organe wie etwa der Bauchspeicheldrüse zu Rückenschmerzen führen.

Wann sollen Rückenschmerzen abgeklärt werden?

Treten akute Schmerzen in der Lendengegend der Wirbelsäule auf, sind diese meist nach einigen Tagen spontan besser bzw. klingen durch eine Behandlung ganz ab. Rückenschmerzen, die rund 4 bis 6 Wochen andauern, benötigen keine weitere Abklärung. Nur selten – nämlich in 5 von 1000 Fällen – verbirgt sich hinter den Schmerzen eine ernsthafte Ursache. So sollte bei folgenden ernstzunehmenden Warnhinweisen umgehend ein Arzt aufgesucht werden:

- Fieber
- Rückenschmerzen, die vornehmlich in der Nacht auftreten
- zunehmende Schwäche & Gewichtsverlust
- Taubheitsgefühl, Lähmungserscheinungen oder Schmerzen in den Beinen
- Urin oder Stuhl kann nicht mehr gehalten werden

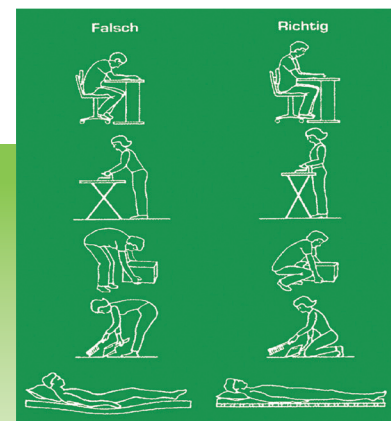
Wie werden akute Rückenschmerzen behandelt?

Bei einer harmlosen Verspannung helfen oft klassische Hausmittel wie ein heisses Bad, Kälte- oder Wärmewickel, Rheumasalben, ein entspannender Spaziergang oder gezielte Übungen für die Rückenmuskulatur. Je nach Ausmass der Beschwerden wird ein Schmerz-

mittel oder ein muskelentspannendes Medikament verabreicht. Am Wichtigsten ist es, die normalen Alltagsaktivitäten fortzuführen. Nur in Ausnahmefällen sollte man ruhig liegen.

Wie werden chronische Rückenschmerzen behandelt?

Halten die Rückenschmerzen über Wochen und Monate an, ist eine ärztliche Abklärung und Behandlung dringend erforderlich. Vordergründig gilt es der drohenden Muskulaturschwächung entgegen zu wirken. Dies kann durch eine aktive Rückengymnastik im Rahmen einer Physiotherapie oder auch medizinischen Trainingstherapie erreicht werden. Schmerzlindernd wirken oft Schmerzmittel oder auch gezielte Schmerzspritzen. Ergänzend dazu sind Chiropraxie und Massagen hilfreich. Auch können verschiedene weitere Therapien wie Akupunktur oder Osteopathie eingesetzt werden. Diagnostiziert der Arzt eine strukturelle Schädigung wie beispielsweise einen Bandscheibenvorfall, bei dem die Nerven zusammengedrückt werden, sollte auch ein operativer Eingriff in Erwägung gezogen werden. Bei einer längeren Arbeitsunfähigkeit ist auch eine stationäre Therapie in einer spezialisierten Rehabilitationsklinik empfehlenswert.



**Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes!
Schon mit einfachen Mitteln erreichen Sie viel.**

Fünf wichtige Regeln für einen gesunden Rücken:

1. Bleiben Sie in Bewegung – das ist das Wichtigste!
2. Halten Sie Ihren Rücken gerade.
3. Wenn Sie eine sitzende Tätigkeit ausüben, verändern Sie möglichst oft die Sitzposition.
4. Gehen Sie beim Bücken in die Hocke.
5. Verteilen Sie schwere Lasten und halten diese nahe am Körper.

Der Spezialist:

Dr. Christoph Ackermann, Facharzt für Rheumatologie, Triesen

Weitere Informationen rund um
das Thema Gesundheit finden Sie auf
www.gesundesliechtenstein.li

Weiterführende Infos
www.rheumaliga.ch