

VOLKSKRANKHEIT RÜCKENSCHMERZEN

Ihnen lastet immer noch der Ruch einer "Alterskrankheit" an, aber immer mehr junge Leute, auch aktive Sportler, sind davon betroffen. Überlastung oder im Gegenteil, zu viel sitzen und falsche Bewegungen können einige der Gründe für Rückenschmerzen sein.

Erkrankungen der Wirbelsäule, die durch Abnutzungen (Degeneration) verursacht werden und mit Schmerzen verbunden sind, haben sich mittlerweile zu einer Volkskrankheit entwickelt.

Die menschliche Wirbelsäule besteht aus drei Abschnitten (Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule) mit insgesamt 24 Wirbeln. Zwischen den einzelnen Wirbeln liegen die Bandscheiben als Puffer gegen Stöße und Erschütterungen. Sie bestehen aus einem äußeren faserigen Knorpelring und einem inneren Gallertkern. Im Wirbelkanal, der von den knöchernen Bögen der aneinandergereihten Wirbel gebildet wird, verläuft das Rückenmark, aus dem viele Nervenbündel für die einzelnen Körperteile austreten. Die Wirbelsäule ist von zahlreichen Muskelsträngen umgeben, die Bewegungen und aufrechte Haltung ermöglichen.

Zuwenig Bewegung, zu viel sitzen

In heutiger Zeit leiden sehr viele Menschen unter Rückenschmerzen, da wir Wirbelsäule und Rückenmuskulatur durch unsere Lebensweise entweder zu wenig (sitzende Schreibtischaktivität, Freizeit vor dem Fernseher) oder falsch (einseitige Bewegungen und Belastungen, falsches Tragen und Heben) bewegen.



Dadurch kommt es zu verschiedenen Symptomen wie z.B. Nacken- und Schulterschmerzen, Nackensteife, Kreuzschmerzen, Schwierigkeiten beim Bücken, Hexenschuss und Ischiasbeschwerden.

Woher kommen die Schmerzen?

Verursacht werden diese Beschwerden durch verschiedene Mechanismen. Meist sind die Knochen der Wirbelsäule nicht ursächlich für den Schmerz.

Vielmehr kommt es häufig durch Verrenkungen der kleinen Wirbelgelenke (z.B. durch ungeschickte, plötzliche Bewegungen) oder Fehlbelastungen zu schmerzhaften Verspannungen der Rückenmuskulatur, die durch Schmerz und Schonhaltung die zugrundeliegende Fehllage noch verstärken. So entsteht ein Teufelskreis, der die Schmerzen immer weiter verschlimmert.

Angeborene oder in der Wachstumsphase erworbene Wirbelsäulenverkrümmungen (sog. Skoliosen) geben zu gleichen Beschwerden Anlass. Auch ständige Stressbelastungen können zu Muskelverspannungen des Rückens führen.

Ein weiterer Grund für Rückenschmerzen ist der Bandscheibenvorfall, der meist in der Lendenwirbelsäule auftritt. Dabei reißt der äußere Faserring der Bandscheibe (z.B. durch falsches Heben schwerer Gegenstände oder durch altersbedingte, degenerative Gewebsschäden) und der Gallertkern quillt vor. Dabei drückt er häufig auf Nervenwurzeln, die aus dem Rückenmark austreten. Dies verursacht heftige Schmerzen, die zum Teil in Gesäß und Bein ausstrahlen.

Hexenschuss und Ischiasbeschwerden können Vorboten oder Anzeichen eines Bandscheibenvorfalles sein.

Treten Muskelschwäche oder Lähmungen in den Beinen oder Gefühlsstörungen an der Haut der Beine auf, ist der Druck auf die Nervenwurzel so stark, dass der betreffende Nerv bereits in seiner Funktion geschädigt ist. Damit die Schäden nicht dauerhaft bleiben, ist sofortige ärztliche Hilfe nötig. Oft ist in solchen Fällen eine Bandscheibenoperation nötig.

In einzelnen Fällen können auch andere Erkrankungen wie Entzündungen oder Tumore für die Rückenschmerzen verantwortlich sein.

Häufige Ursachen für Rückenschmerzen

- * Wirbelsäulenverkrümmung.
- * Verrenkungen, z.B. durch Sturz, plötzliche Dreh- oder Bückbewegungen.
- * Bandscheibenschaden oder Bandscheibenvorfall.
- * Fehllagen und einseitige Belastung mit nachfolgenden Muskelverspannungen.
- * Stress mit Verspannung der Rückenmuskulatur.
- * Wirbelbruch z. B. durch Osteoporose.

Leiden Kinder an Kreuzweh, liegt die Ursache nicht – wie oftmals angenommen – an einem zu schweren Schulranzen: Schlechte Schuhe, Problemfüße oder auch eine Beinlängendifferenz können Schmerzen verursachen.

Neben diesen körperlichen Ursachen können aber auch psychische Faktoren eine Rolle spielen. Stress, Depressionen oder auch belastende Emotionen wie Angst können sich auf das Wohlbefinden und damit auch auf die Rückengesundheit auswirken.

Was Sie tun können

Zunächst Wirbelsäule entlasten. Flach liegen und die Beine mit einer Unterlage (z.B. Kissen) unter den Knien anwinkeln.

Warm halten und Rückenmuskulatur entspannen. Bettruhe sowie Rheumabäder oder -Packungen sind sehr wohltuend. Wärmewirksame Salben anwenden (Rheumasalben).

Entzündungshemmende und leicht schmerzstillende Salben auftragen, z.B. mit Ibuprofen.

Einnahme leichter Schmerzmittel, um den Teufelskreis aus Schmerz und Muskelverspannung zu durchbrechen.



Weiche Matratzen können helfen

Menschen mit Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbel sollten nicht auf harten Matratzen schlafen. Das haben Wissenschaftler nun herausgefunden – und widersprechen damit landläufiger Meinung. Wasserbett und Schaumstoffmatratze sind dabei gleichauf in der Bewertung. Der Futon aber kommt schlecht dabei weg.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn es zu Muskelschwäche, Lähmung, Gefühllosigkeit oder tauben Stellen an der Haut oder zu anderen Ausfallerscheinungen (z.B. Stuhl- oder Harnproblemen) kommt. Dann sofort einen Arzt aufsuchen.

Wenn die Schmerzen sehr stark sind oder nicht nachlassen.

Wenn Sie starke Bewegungseinschränkungen haben, z.B. den Kopf nicht mehr drehen können oder sich nicht mehr bücken können.

Wenn der Verdacht auf einen Wirbelbruch besteht.

Was Ihr Arzt tun kann

- * Verordnen von stärkeren Schmerzmitteln bzw. entzündungshemmenden Medikamenten (z.B. Diclofenac, Coxibe).
- * Verordnen von Medikamenten zur Muskelentspannung.
- * Verordnen von physikalischen Maßnahmen, z.B. Krankengymnastik, Wärmeanwendungen, Massagen oder Reizstrombehandlung.

- * Chirotherapeutische Maßnahmen (Einrenken der kleinen Wirbelgelenke).
- * Diagnose eines Bandscheibenvorfalles und Einleitung von entsprechenden Maßnahmen, notfalls Operation
- * Diagnose einer anderen Erkrankung und entsprechende Therapie.

Vorbeugung

- * Übergewicht vermeiden.
- * Aufrechte Haltung einnehmen.
- * Beim Bücken in die Knie gehen.
- * Beim Heben darauf achten, dass nicht der Rücken, sondern die Oberschenkel die Hauptarbeit leisten.
- * Bei sitzender Tätigkeit für optimale Sitzverhältnisse und ausreichende Entspannungspausen sorgen. Ein Sitzball kann Wunder wirken.
- * Wechseln Sie sooft es geht vom Sitzen zum Stehen. Bewegung ist wichtig, gerade bei überwiegend sitzender Tätigkeit
- * Auch beim Schlafen den Rücken nicht vergessen (auf eine "punktelastische" Matratze achten und ein gutes Kopfkissen verwenden)
- * Regelmäßig Rückengymnastik oder Schwimmen. Kein Tennis, Squash, Badminton, Rudern
- * In speziellen Kursen (z.B. "Rückenschule") kann rückengerechtes Verhalten erlernt werden.

Martina Yaman