



Was Sie über Rückenschmerzen wissen sollten

Sie haben ein erhöhtes Risiko, Rückenschmerzen zu bekommen, wenn Sie...

Körperliche Risikofaktoren	<ul style="list-style-type: none">• sich körperlich wenig bewegen• eine schwache Rumpfmuskulatur haben• eine schlechte körperliche Kondition haben
Psychische Risikofaktoren	<ul style="list-style-type: none">• zu depressiven Verstimmungen neigen• Angst vor Schmerzen haben• „Katastrophisieren“ (z.B. „Wenn ich noch länger Schmerzen habe, ende ich im Rollstuhl!“)
Soziale Risikofaktoren	<ul style="list-style-type: none">• am Arbeitsplatz Ärger mit KollegInnen oder Vorgesetzten haben• mit ihrer Arbeit unzufrieden sind• wenig Unterstützung und Rückhalt bei ihrer Familie oder Freunden finden

Wann zum Arzt?

- Wenn Sie neben den Rückenschmerzen noch stärkere Schmerzen im Bein (einschließlich Gesäß) haben und/oder wenn Lähmungen auftreten. Vielleicht liegt ein Bandscheibenvorfall vor.

Welches Medikament?

- Wählen Sie ein „Monopräparat“, also ein Schmerzmittel mit nur einem Wirkstoff (z.B. ASS oder Paracetamol).
- Vermeiden Sie „Kombinationspräparate“, die Coffein enthalten. Diese Medikamente führen besonders leicht zur Abhängigkeit. Sie können bei zu häufiger Einnahme sogar Schmerzen verursachen (!).
- Nehmen Sie rechtzeitig ein Schmerzmittel ein. Warten Sie nicht, bis die Rückenschmerzen unerträglich geworden sind. Nehmen sie das Schmerzmittel regelmäßig und zu einer festen Zeit ein.

Wussten Sie schon, dass

- Schätzungen zufolge 80-90% der Menschen in den westlichen Industrienationen mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen leiden?
- in 60-80% aller Fälle keine körperlichen Ursachen festgestellt werden können?
- der „Verschleiß“ der Wirbelsäule in der Regel gar keine Schmerzen macht?
- Muskeln, Sehnen und Bänder die wichtigste körperliche Ursache darstellen?
- im Schulter-Nacken-Bereich (HWS) gilt:
 - je stärker die Verspannungen, desto stärker die Nackenschmerzen?
- im Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS) gilt:
 - je schwächer die Muskulatur, desto stärker die Kreuzschmerzen?
- wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt haben, dass psychische Faktoren bei der Chronifizierung von Rückenschmerzen eine größere Rolle spielen, als körperliche Faktoren?

Klaus Glas