

Rückenschmerz

Das Kreuz mit dem Kreuz: **Fast jeder dritte Bundesbürger hat aktuell mit Rückenschmerzen zu kämpfen.** Die Ursachen sind vielfältig: **In 25 Prozent aller Fälle chronischer Schmerzen kann allerdings eine unerkannte degenerative oder entzündliche Erkrankung des Iliosakralgelenkes verantwortlich sein.** Dieses unscheinbare und von außen nicht sichtbare Gelenk am Übergang vom Rücken zum Becken kann im Falle einer Störung oder Blockade für starke Rückenschmerzen mit möglicher Ausstrahlung in das Bein oder die Leistenregion sorgen und somit extreme Einschränkungen im Alltag bedingen.

Chronische 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.**

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!“**

1) In Bewegung bleiben

Längere Bettruhe ist bei Rückenschmerzen nicht zu empfehlen. Bewegung im schmerzfreien Bereich baut Schmerzen ab. Bewegen Sie die Körperabschnitte, die vom Schmerzgeschehen nicht betroffen sind. Dies führt zur besseren Durchblutung und somit zum Abtransport schädlicher Substanzen, schmerzhemmende Stoffe werden produziert und die Schmerzwahrnehmung gedämpft. Wer lange nicht aktiv war, sollte zunächst die fachliche Anleitung suchen um falsche Bewegungsmuster zu vermeiden.

2) Wirbelsäule entlasten

Neben der Aktivität hilft eine **Entlastungslagerung**, die Wirbelsäulenmuskulatur und den Ischiasnerv zu entspannen, z. B. **flach hinlegen und die Unterschenkel im rechten Winkel hoch lagern.** Die Bandscheiben nehmen so Flüssigkeit für ihre Pufferfunktion auf. Der Physiotherapeut kann Betroffenen geeignete Entlastungsstellungen für eine schmerzfreie Lagerung zeigen.

3) Schonhaltung vermeiden

Eine Schonhaltung entspricht meist nicht der ausgeglichenen Körperhaltung, so dass bestimmte Muskelgruppen übermäßig beansprucht werden und verspannen. Damit schadet jede Schonhaltung dem Rücken statt ihm zu nützen. **Lassen Sie besonders bei chronischen Beschwerden ihre Haltung vom Physiotherapeuten korrigieren.**

4) Wärme gegen Verspannungen

Bei einer verspannten Muskulatur hilft Wärme. Legen Sie z. B. auf die schmerzende Stelle ein feuchtes Tuch und darüber eine Wärmflasche. So dringt die Wärme tief in das Gewebe ein, die Muskulatur wird gut durchblutet und entspannt.

5) Das richtige Rückentraining

Beim Rückentraining achtet der Physiotherapeut darauf, dass die betroffenen Wirbelsäulengelenke vorsichtig mobilisiert und verkürzte Muskeln gedehnt werden. Die entsprechende Rumpfmuskulatur wird gekräftigt, um die Wirbelsäule wie ein schützendes Korsett zu stützen.

6) Unterstützende Massagen

Eine Massage kann die Durchblutung der Muskulatur verbessern, das Nervensystem beruhigen und somit Verspannungen lösen. **Damit die Massage anhaltend zur Linderung der Schmerzen beiträgt, sollte sie professionell beim Physiotherapeuten erfolgen.**

7) Stress reduzieren

Psychische Belastung führt zu Verspannungen und wirkt sich über die Muskeln auch auf die Wirbelsäule aus. **Rückenschmerzen sind daher auch immer ein wichtiges Warnsignal für zu viel Stress.**

8) Die Haltung schulen

In der **Rückenschule** zeigen Physiotherapeuten die richtigen Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Alltag, z. B. das Sitzen am PC-Arbeitsplatz.

9) Übergewicht reduzieren

Jedes überflüssige Kilo am Bauch zieht Sie in eine Hohlkreuz-Haltung und belastet so zusätzlich Ihre Wirbelsäule.

10) Arzt aufsuchen

Werden Rückenschmerzen nach einigen Tagen schlimmer statt besser oder tritt zudem eine Lähmung auf, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Dieser kann einen möglichen Bandscheibenvorfall oder andere Erkrankungen ausschließen und je nach Diagnose eine Physiotherapie verordnen.