

Besser informiert über Rückenschmerzen



Die mit dem Regenbogen

mepha



Inhalt

Anatomie des Rückens	4
Die Wirbelsäule	4
Muskeln und Bänder	6
Nerven	8

Ursachen von Rückenschmerzen	9
-------------------------------------	----------

Arten von Rückenschmerzen	10
----------------------------------	-----------

Diagnose	13
Anamnese und körperliche Untersuchung	13

Behandlungsmöglichkeiten	14
Medikamentöse Therapie	14
Physikalische Therapie	15

Was Sie selber tun können	16
----------------------------------	-----------

Weiterführende Literatur, nützliche Links	19
--	-----------

Anatomie des Rückens

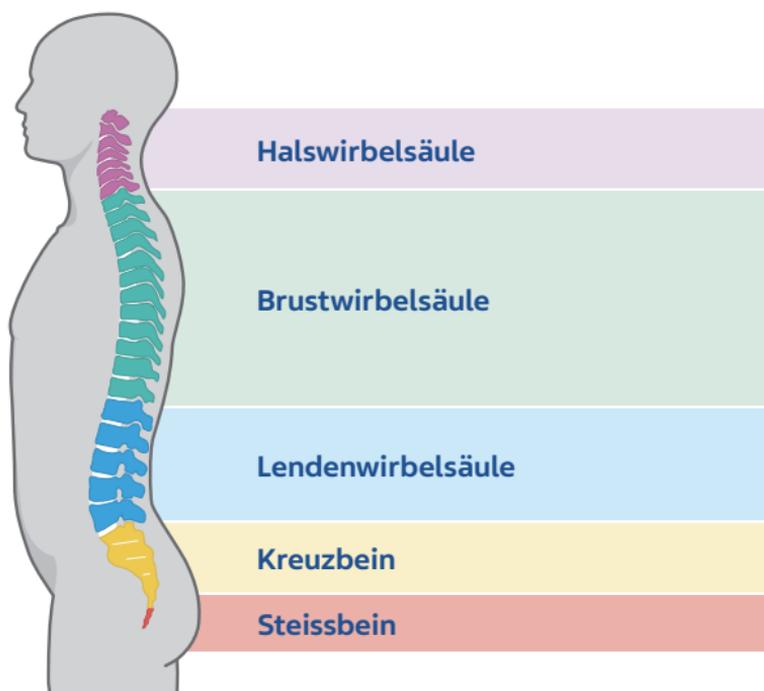
Der Rücken ist ein komplexes Konstrukt aus Knochen, Muskeln, Bändern und Nerven, das unserem Körper Stabilität und Beweglichkeit verleiht. Das Verständnis der Anatomie des Rückens kann helfen, die Ursachen von Rückenschmerzen besser zu verstehen und geeignete Massnahmen zur Linderung und Vorbeugung zu ergreifen.

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule bildet das zentrale Stützelement des Rückens.

Sie besteht aus 24 Wirbeln, die in verschiedene Abschnitte unterteilt sind:

- **Halswirbelsäule** (Zervikalbereich):
Die obersten sieben Wirbel (C1–C7) stützen den Kopf und ermöglichen seine Beweglichkeit.
- **Brustwirbelsäule** (Thorakalbereich):
Die nächsten zwölf Wirbel (T1–T12) verbinden sich mit den Rippen und bilden den Brustkorb, der wichtige Organe schützt.
- **Lendenwirbelsäule** (Lumbalbereich):
Die fünf Lendenwirbel (L1–L5) tragen den grössten Teil des Körpergewichts und sind daher besonders anfällig für Schmerzen und Verletzungen.
- **Kreuzbein** (Sakralbereich):
Fünf miteinander verwachsene Wirbel (S1–S5) bilden das Kreuzbein, das die Wirbelsäule mit dem Becken verbindet.
- **Steissbein** (Kokzygealbereich):
Die untersten drei bis fünf miteinander verschmolzenen Wirbel bilden das Steissbein.



© Bild Mepha

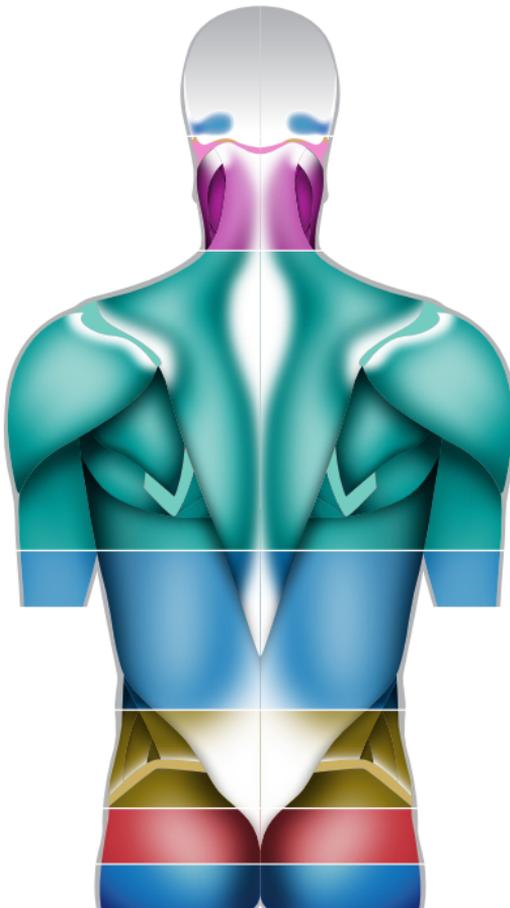
Zwischen den Wirbeln befinden sich die Bandscheiben. Eine Bandscheibe ist eine flexible, knorpelige Struktur, die als Stossdämpfer fungieren und Bewegungen der Wirbelsäule abfedern. Sie ermöglichen die Beweglichkeit und Flexibilität der Wirbelsäule. Jede Bandscheibe besteht aus einem weichen, gelartigen Kern und einem festen, faserigen Aussenring. Mit zunehmendem Alter verlieren die Bandscheiben an Wassergehalt und Elastizität, was ihre Fähigkeit zur Stossdämpfung beeinträchtigen kann.

Muskeln und Bänder

Eine kräftige Rückenmuskulatur ermöglicht vielfältige Bewegungen, sorgt für eine aufrechte Haltung und trägt massgeblich zur Stabilisierung der Wirbelsäule bei.

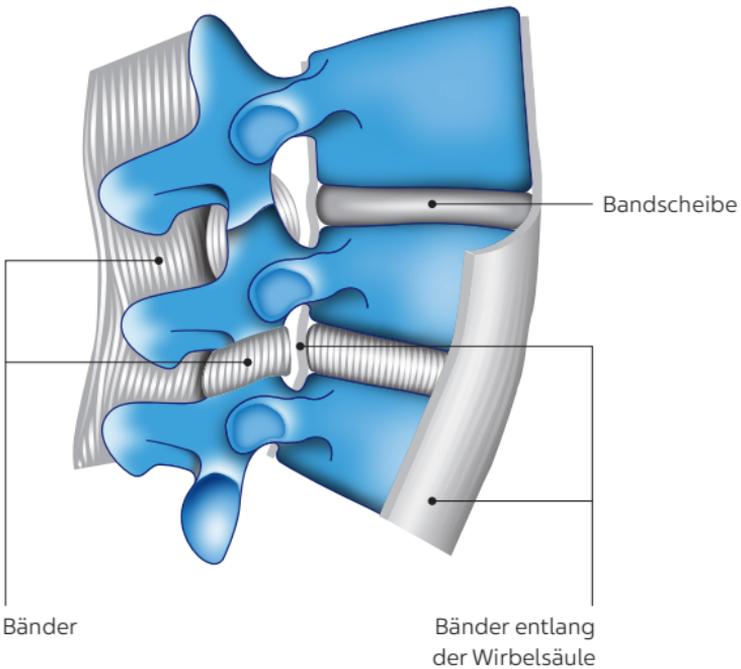
Die Muskulatur des Rückens wird dabei unterteilt in:

- **Oberflächliche Muskeln:** Diese Muskeln sind für grössere Bewegungen und das Heben von Lasten verantwortlich.
- **Tiefe Muskeln:** Dazu gehören die Rückenmuskeln, die nahe an der Wirbelsäule verlaufen und für Stabilität und die feine Kontrolle der Wirbelsäulenbewegungen verantwortlich sind.



© Bild Mepha

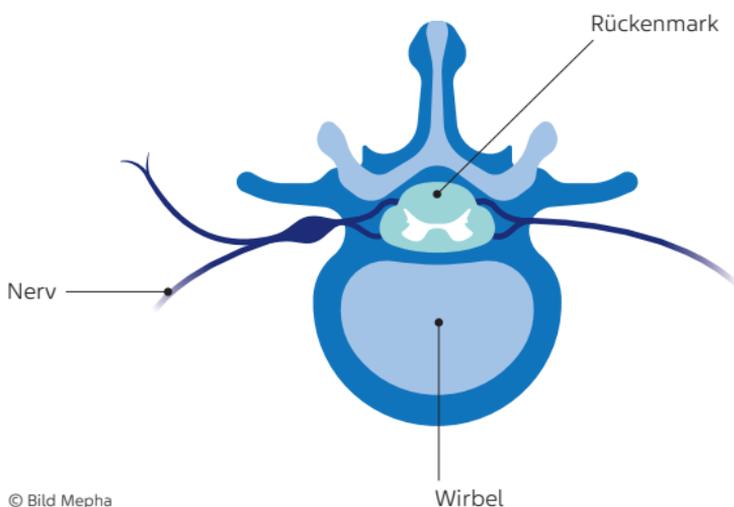
Die Stabilität verdankt die Wirbelsäule aber nicht nur der starken Muskulatur, sondern auch den vielen Bändern. Bänder sind starke und flexible Bindegewebsstränge, die die einzelnen Wirbel miteinander verbinden und zusammenhalten.



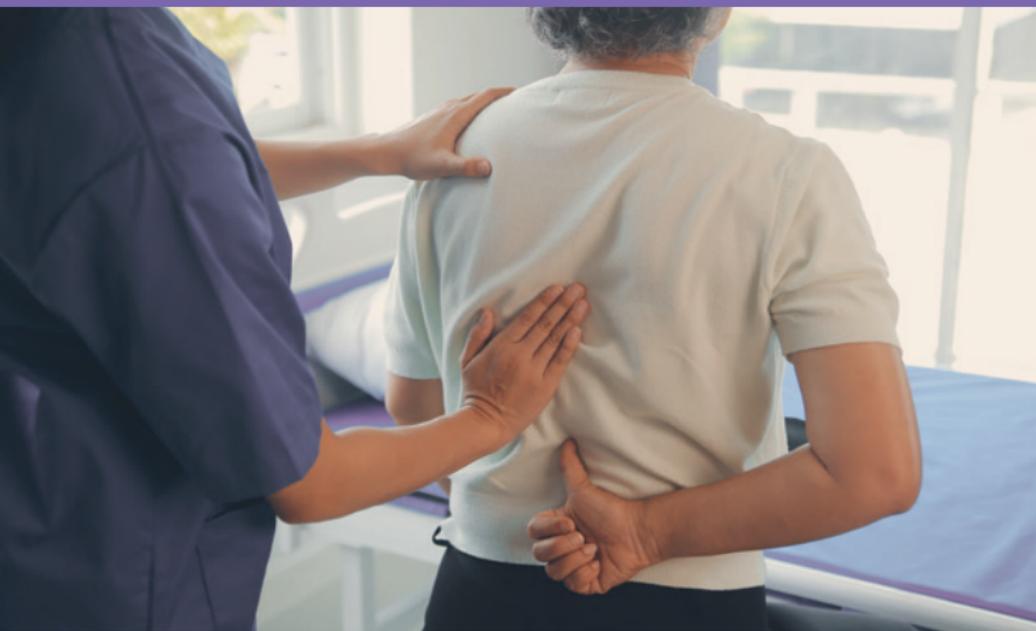
© Bild Mepha

Nerven

Das Rückenmark ist ein langer, dünner Strang aus Nervengewebe, der durch die Mitte der Wirbelsäule – im Wirbelkanal – verläuft. Es ist auch ein Teil des zentralen Nervensystems und leitet Nervenimpulse zwischen dem Gehirn und dem Körper weiter. Zwischen jedem Wirbel-paar treten sogenannte Spinalnerven aus dem Rückenmark aus, die die verschiedenen Körperbereiche mit Nervenimpulsen versorgen. Diese Nerven können bei Rückenproblemen, wie Bandscheibenvorfällen oder Verengungen des Wirbelkanals, gereizt oder eingeklemmt werden und Schmerzen verursachen.



© Bild Mepha



Ursachen von Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind weit verbreitet: Mehr als 80% der Erwachsenen haben mindestens einmal in ihrem Leben damit zu kämpfen. Beschwerden im Rücken können durch eine Vielzahl von Ursachen entstehen, die von Muskelverspannungen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen reichen.

Häufige Auslöser sind schlechte Körperhaltung, übermäßige Belastung oder falsches Heben schwerer Gegenstände, was zu Muskelverspannungen und -zerrungen führen kann. Auch langes Sitzen, insbesondere in einer ungünstigen Position, trägt oft zu Rückenschmerzen bei. Darüber hinaus können Bandscheibenprobleme wie ein Bandscheibenvorfall, Arthritis oder andere degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule Schmerzen verursachen. In einigen Fällen sind Rückenschmerzen auch auf Verletzungen, Osteoporose oder Entzündungen zurückzuführen. Es ist wichtig, die genaue Ursache der Schmerzen zu identifizieren, um eine effektive Behandlung zu ermöglichen.



Arten von Rückenschmerzen

Arten von Rückenschmerzen

Rückenschmerzen können in unterschiedlichen Formen auftreten, von akuten Schmerzen bis hin zu chronischen Beschwerden. Meistens handelt es sich um sogenannte unspezifische Rückenschmerzen. Sie sind nicht eindeutig auf eine körperliche Erkrankung zurückzuführen, in der Regel harmlos und verschwinden nach einigen Tagen oder wenigen Wochen.

Spezifische Rückenschmerzen hingegen haben einen bestimmten körperlichen Auslöser, zum Beispiel einen Bandscheibenvorfall.

Je nach Ursache und Symptomatik unterscheidet man zwischen:

- **Akute Rückenschmerzen:** Plötzlich auftretende Schmerzen, die oft durch eine Verletzung oder Überlastung verursacht werden. Sie können sich innerhalb weniger Wochen von selbst verbessern.
- **Chronische Rückenschmerzen:** Lang anhaltende oder regelmässig wiederkehrende Schmerzen, die länger als drei Monate anhalten. Chronische Rückenschmerzen können durch eine Vielzahl von Faktoren verursacht werden und erfordern oft eine gezielte Behandlung.
- **Mechanische Rückenschmerzen:** Verursacht durch Probleme mit Muskeln, Bändern, Gelenken oder der Wirbelsäule selbst. Sie treten häufig bei Bewegung auf und können durch bestimmte Aktivitäten verschlimmert werden.
- **Nicht-mechanische Rückenschmerzen:** Verursacht durch Probleme mit inneren Organen wie den Nieren, dem Magen oder dem Darm. Diese Schmerzen können oft schwerer zu diagnostizieren sein und erfordern manchmal eine gründliche Untersuchung.
- **Radikuläre Rückenschmerzen:** Entstehen durch eine Reizung oder Kompression der Nervenwurzeln, die aus der Wirbelsäule austreten. Sie können sich durch Schmerzen, Taubheit oder Kribbeln in einem oder beiden Beinen manifestieren.



Sollten im Verlauf der Rückenschmerzen folgende Anzeichen auftreten, sollten Sie immer einen Arzt konsultieren:

- Sie sind stark beunruhigt
- Sie haben starke Schmerzen, insbesondere nachts, die einfach nicht nachlassen
- Sie fühlen sich krank oder haben Fieber ohne vorangegangene Infektion
- Sie haben ungewollt viel Gewicht verloren
- Sie haben ein Taubheitsgefühl im Rücken oder Genitalbereich
- Sie haben ein Taubheitsgefühl, schmerzhaftes Kribbeln oder Schwäche in beiden Beinen oder in den Armen
- Ihre Füße arbeiten nicht mehr wie gewohnt
- Sie haben Probleme beim Wasserlassen, können Urin oder Stuhlgang nicht kontrollieren (Notfall, Arzt sofort aufsuchen)

Der Arzt wird abklären, ob ein schweres Bandscheibenleiden oder andere Erkrankungen, wie Osteoporose (Knochenschwund), eine Entzündung, Infektion oder ein Tumor vorliegen, damit rasch eine entsprechende Behandlung eingeleitet werden kann.

In der Mehrheit der Fälle sind Rückenschmerzen jedoch ein ärgerliches, aber harmloses Leiden und können nicht auf eine bestimmte Krankheit zurückgeführt werden.

Diagnose

Anamnese und körperliche Untersuchung

Die Anamnese und die körperliche Untersuchung spielen eine entscheidende Rolle bei der Diagnose von Rückenschmerzen. Während der Anamnese werden relevante Informationen über die Krankengeschichte zusammengetragen, einschliesslich des Beginns der Schmerzen, der Art und Lokalisation der Beschwerden, vorangegangenen Verletzungen oder Erkrankungen sowie möglicher Auslöser.

Die körperliche Untersuchung konzentriert sich auf die Bewertung der Wirbelsäule, der Muskulatur, der Beweglichkeit und der neurologischen Funktionen. Der Arzt untersucht den Rücken auf Druckpunkte, Schwellungen, Verformungen oder andere Anomalien und sucht nach Hinweisen auf Muskelverspannungen, eingeschränkte Beweglichkeit oder neurologische Symptome. Diese Untersuchung kann auch spezielle Tests umfassen, um die Funktionalität der Nervenwurzeln zu überprüfen, wie zum Beispiel das Testen der Reflexe, der Kraft oder der Empfindlichkeit in den Extremitäten.

Zusätzlich können bildgebende Verfahren wie Röntgenaufnahmen, MRT oder CT-Scans zur weiteren Beurteilung von strukturellen Veränderungen oder Pathologien eingesetzt werden.

Die Ergebnisse helfen, eine genaue Diagnose zu stellen und einen individuellen Behandlungsplan für die Rückenschmerzen zu entwickeln.

Behandlungsmöglichkeiten

Medikamentöse Therapie

Die medikamentöse Therapie bei Rückenschmerzen umfasst eine Vielzahl von Medikamenten, die je nach Art und Ursache der Schmerzen eingesetzt werden können. Zu den häufig verwendeten Medikamenten gehören:

- Schmerzmittel (Analgetika)
- Entzündungshemmende Medikamente
- Muskelrelaxantien
- Opioid-Analgetika
- Kortikosteroide

Es ist wichtig, Medikamente zur Schmerzlinderung unter ärztlicher Anleitung einzunehmen, da sie möglicherweise Nebenwirkungen haben und nicht für jeden Patienten geeignet sind. Die medikamentöse Therapie sollte in der Regel Teil eines umfassenden Behandlungsplans sein, der auch nicht-medikamentöse Ansätze wie Physiotherapie, Bewegungstherapie und Veränderungen des Lebensstils umfasst.



Physikalische Therapie

Physikalische Therapie ist eine wichtige Komponente der Behandlung von Rückenschmerzen und kann helfen, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern und die funktionale Fähigkeit wiederherzustellen. Die Auswahl der geeigneten Therapiemethode richtet sich nach der individuellen Diagnose und den Bedürfnissen des Patienten. Ein erfahrener Physiotherapeut kann einen massgeschneiderten Behandlungsplan erstellen, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Zu den häufig verwendeten Techniken gehören:

- Manuelle Therapie, wie Massage, Mobilisation und Manipulation der Wirbelsäule und Gelenke
- Übungen zur Stärkung und Dehnung
- Wärme- und Kältetherapie
- Elektrotherapie (TENS)
- Ultraschall
- Haltungstraining und Ergonomieberatung
- Patientenaufklärung und Selbstmanagement (z. B. Stressbewältigung, rückschonende Bewegungen)





Was Sie selber tun können

Was sie selber tun können

Mit einem rückengerechten Verhalten können Sie Rückenschmerzen vorbeugen. Viele der Massnahmen helfen Ihnen auch während einer Schmerzattacke.

Rückenschonendes Verhalten

Beugen Sie sich beim Heben und Tragen schwerer Gegenstände mit Hilfe Ihrer Beine und nicht mit Ihrem Rücken. Statt sich nach vorne zu beugen, gehen Sie in die Hocke, um sich zu bücken. Beim Anheben schwerer Lasten sollten Ihre Beinmuskeln die Hauptarbeit leisten. Tragen Sie die Last körpernah und nutzen Sie Ihre Beinmuskeln, um beim Aufstehen zu helfen. Vermeiden Sie einseitige Belastungen, indem Sie Ihre Einkäufe auf zwei Taschen verteilen oder einen Rucksack verwenden.

Bleiben Sie nie zu lange in einer bestimmten Position

Variieren Sie regelmässig Ihre Körperhaltung und bleiben Sie in Bewegung. Wenn Sie längere Zeit sitzen müssen, stehen Sie auf, dehnen Sie sich und nutzen Sie die Armlehnen zur Unterstützung. Bei längeren Stehphasen verlagern Sie Ihr Gewicht von einem Bein auf das andere, machen Sie kurze Spaziergänge und wechseln Sie ab, indem Sie abwechselnd ein Bein auf eine Fussbank oder Hocker stellen.

Versuchen Sie beim Sitzen den Rücken gerade zu halten

Verwenden Sie einen Sitzkeil, um die Sitzfläche nach vorne zu neigen und sicherzustellen, dass Ihre Knie etwas tiefer als Ihr Becken sind. Falls es Ihnen nicht möglich ist, regelmässig aufzustehen, variieren Sie gelegentlich Ihre Sitzposition. Es ist auch in Ordnung, sich zwischendurch im Stuhl zurückzulehnen und zu entspannen.

Bewegen Sie sich

Die Angst vor Schmerzen führt dazu, dass Personen mit chronischen Rückenschmerzen oft Schon- und Vermeidungshaltungen einnehmen. Diese Verhaltensweise kann jedoch dazu führen, dass die Schmerzen zunehmen, da auch hier gilt: Eine möglichst aktive Bewegung ist empfehlenswert, um die Rückengesundheit zu erhalten. Regelmässige Bewegung stärkt die Stabilität der Wirbelsäule, fördert die Festigkeit von Knochen, Gelenken und Bändern und kräftigt die Rückenmuskulatur. Dadurch bleiben Sie beweglich und fühlen sich körperlich fit. Zu den rückenfreundlichen Sportarten zählen Gehen, Schwimmen und Radfahren. Achten Sie beim Radfahren darauf, dass Lenker und Sattelhöhe so eingestellt sind, dass Sie mit leicht nach vorne gestrecktem Rücken sitzen können. Falls es Ihnen schwerfällt, sich zu mehr Bewegung zu motivieren, könnte es hilfreich sein, sich einer Gruppe anzuschliessen, die ähnliche Ziele verfolgt.

Verlieren Sie überflüssige Kilos

Gewichtsreduktion kann Rückenschmerzen lindern, da Übergewicht die Wirbelsäule belastet. Weniger Gewicht bedeutet weniger Druck auf die Wirbelsäule, was Schmerzen verringern kann. Eine gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung helfen, das Gewicht zu reduzieren und die Belastung des Rückens zu mindern.

Erlernen Sie eine Entspannungsmethode und schlafen Sie gut

Stressbewältigung und guter Schlaf sind entscheidend für die Rückengesundheit. Stress kann Muskelverspannungen verursachen, die zu Rückenschmerzen führen. Durch Stressbewältigungstechniken wie Autogenes Training, Meditation oder Atemübungen kann die Spannung im Rücken reduziert werden. Guter Schlaf ermöglicht die Regeneration der Muskeln und fördert die Erholung des Körpers. Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist wichtig, um Stress zu reduzieren und einen guten Schlaf zu gewährleisten, was sich positiv auf die Rückengesundheit auswirkt.



Weiterführende Literatur, nützliche Links

Buchempfehlungen der deutschen Schmerzgesellschaft

<https://www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/patienteninformationen/nuetzliche-links-und-literatur/buchempfehlungen>

Swiss Pain Society

<https://swisspainsociety.ch/de/>

Mepha Pharma AG
www.mepha.ch

09/2024 224875-382401 PAIN-CH-00355

Die mit dem Regenbogen

