

Die wichtigsten Fragen von der Expertin beantwortet

OÄ Dr. Waltraud Stromer,
FÄ f. Anästhesiologie
u. allgemeine
Intensivmedizin,
diplomierte Schmerz-
therapeutin, Horn/NÖ



Sitzen Sie im Moment? Dann stehen Sie doch mal kurz auf, recken und strecken Sie sich und gehen Sie ein bisschen umher. Dann haben Sie heute einen – zumindest kleinen – Schritt in Richtung Rückengesundheit getan.

Mediziner sind sich einig, dass unser Lebensstil mit langem Sitzen, wenig Bewegung, falscher Ernährung und viel Stress dem Kreuz schaden. Und das enorm. „Fakt ist, dass 2 Millionen Österreicher an Rückenbeschwerden leiden“, erklärt Dr. Waltraud Stromer im Interview. Die diplomierte Schmerztherapeutin beantwortet für Sie die wichtigsten Fragen rund um Rückenbeschwerden, gibt Erste-Hilfe-Ratschläge und erklärt, welche Therapien helfen.

? **Wen trifft es?**

Rückenschmerzen sind nach Infektionen des Atemtraktes die zweithäufigste Ursache für Arztbesuche. Rund 2 Millionen Österreicher haben Rückenprobleme unterschiedlicher Schweregrade. Am häufigsten klagt die Altersgruppe der 50- bis 70-Jährigen über Beschwerden.

? **Welches sind die häufigsten Rückenprobleme?**

Von Rückenschmerzen sind vor allem die Wirbelsäule und die umliegenden Muskeln betroffen. Rückenschmerzen können also an der Wirbelsäule entlang vom Nacken bis zum Steißbein auftreten, wobei am häufigsten die Lendenwirbelsäule im unteren Teil des Rückens Kummer bereitet. Die Brustwirbelsäule ist prozentuell am wenigsten betroffen.

? **Warum tut es weh?**

Das ist nicht so leicht zu beantworten. Denn die Ursachen von Rückenschmerzen sind sehr vielfältig. Sie reichen von akuten Verletzungen, z. B. Wirbelbrüchen oder Bandscheibenvorfällen, die



DI, 14. 2.,
10.20 Uhr,
Radio NÖ

Radio NÖ am
Vormittag

für 20 Prozent der Rückenschmerzen verantwortlich sind, bis zu Abnützungerscheinungen, spinaler Stenose, Einengung des Wirbelkanals, und Gleitwirbel.

Ebenso können degenerative Wirbelsäulenerkrankungen oder ein Tumor der Grund sein. Auch entzündliche Erkrankungen wie Morbus Bechterew (eine chronisch-entzündliche rheumatische Erkrankung) können zu Rückenschmerzen führen.

Außerdem muss auch an das Vorliegen von internistischen Erkrankungen, welche sich auch in den Rückenbereich projizieren können, gedacht werden. Oftmals spielen auch psychosomatische Faktoren eine Rolle bei der Schmerzentstehung. Formulierungen wie „jemand hat schwer an etwas zu tragen“ sind Hinweise aus der Umgangssprache, die sich auf diesen Zusammenhang beziehen. Die Ursachenfindung bei Rückenschmerzen ist also oft kompliziert.

? **Ab wann sollte man zum Arzt?**

Ist ein Schmerz sehr heftig, dauert er bereits zwei bis drei Tage an oder kehrt ein Schmerz immer wieder, sollte man einen Arzt aufsuchen, um diagnostische Schritte

einzuleiten und mit Therapiemaßnahmen beginnen zu können. Alarmierend sind Sensibilitätsausfälle und Muskelschwäche mit plötzlicher Gehbehinderung, evtl. auch begleitet von Fieber. Bitte bedenken Sie: Je früher der Schmerz therapeutisch behandelt wird, umso eher kann man einer chronischen Erkrankung vorbeugen.

? **Was macht der Arzt?**

Bei der zielführenden Behandlung von Rückenschmerzen sind oft nicht nur eine Therapie, sondern gleichzeitig verschiedene Maßnahmen notwendig. Meist geht neben der Medikamenteneinnahme eine physikalische Therapie wie etwa Massage oder Strombehandlung sowie eine psychologische Begleittherapie, beispielsweise mit Entspannungstechniken, einher. Komplementärmedizinische Behandlungen wie Akupunktur unterstützen ebenso den Heilungsprozess. Außerdem ist es sinnvoll, einen weiteren Fachspezialisten zu Rate zu ziehen.

? **Ist Bewegung gut oder schlecht?**

Bei akuten wie chronischen Rückenschmerzen gilt, sich nicht ins Bett zu legen, sondern möglichst die bisherigen Aktivitäten beizubehalten. Oft ist dies nur durch Einnahme von Schmerzmitteln möglich. Denn Schmerzen zu ertragen würde neuerlich Stress verursachen und dieses wiederum würde die Schmerzchronifizierung fördern. Gezielt ausgewählte Schmerzmittel können diesen Teufelskreis unterbrechen.

? **Wann sollte man operieren?**

Kommt es bei einem Bandscheibenvorfall zu einer Kompression des umliegenden Nervengewebes, können Lähmungserscheinungen der Beine bis hin zu Störungen der Blasen- und Mastdarmfunktion auftreten. In diesen seltenen Fällen ist meist ein operativer Eingriff

Ab wann sollte man zum Arzt?

Ist ein Schmerz sehr heftig, dauert er bereits zwei bis drei Tage an oder kehrt ein Schmerz immer wieder, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen

Wichtige Adressen

- Netzwerk Psychosomatik Österreich, www.netzwerk-Psychosomatik.at
- Österr. Bundesverband für Psychotherapie, www.psychotherapie.at
- Physio Austria – Bundesverband der PhysiotherapeutenInnen Österreichs, www.physioaustria.at
- Österr. Ärztesgesellschaft für Manuelle Medizin, www.manuellemedizin.org
- Österr. Schmerzgesellschaft, www.oesg.at
- Österr. Gesellschaft für Osteopathie, www.oego.org

Kreuz mit dem Kreuz: Rund zwei Millionen Österreicher leiden unter Rückenschmerzen

indiziert. Ansonsten geht aus neurochirurgischer Sicht der Trend von operativen Eingriffen weg, da diese oft zusätzliche Probleme, wie Infektions- und Vernarbungsgefahr mit daraus eventuell neuerlichen Schmerzen mit sich bringen.

? Welches Schmerzmittel hilft?

Achtung: Nicht jedes Schmerzmittel hilft bei jedem Schmerz! Die Auswahl der Schmerzmittel richtet sich nach der vorhandenen Schmerzart. Schmerzepisoden können oft ein vorübergehendes Ereignis sein, wobei durch rasche, möglichst zielgerichtete Therapie die Ausbildung eines Schmerzgedächtnisses verhindert werden soll. Bei Schmerzen im Bereich von Muskeln, Bändern und Gelenken werden Nichtopioiden, wie entzündungshemmende Antirheumatika, Paracetamol oder Metamizol eingesetzt. Je nach Kontraindikation und möglichen Nebenwirkungen werden diese Medikamente für den jeweiligen Patienten gezielt ausgewählt.



Ebenso haben nichtsteroidale Entzündungshemmer zwar eine sehr gute Wirksamkeit, doch auch ein hohes Nebenwirkungspotenzial, weshalb diese in der geringsten effektiven Dosis für einen begrenzten Zeitraum verordnet werden dürfen. Bei starken Schmerzen werden Nichtopioiden mit Opioiden kombiniert. Sind Nervenstrukturen an der Schmerzentstehung beteiligt, so spricht man von einem neuropathischen Schmerz. Die Schmerzen sind dann brennend, oft einschneidend und werden als quälend empfunden. Hier kommen

Massagen können bei Rückenschmerzen lindern

spezielle Medikamentengruppen, wie Antikonvulsiva, Medikamente zur Behandlung von Epilepsie und auch Antidepressiva zum Einsatz. Nur diese Medikamente können die krankhafte Erregungsleitung im geschädigten Nerv beeinflussen und so zu einer Schmerzlinderung führen.

? Wie beugt man Rückenschmerzen vor?

Als zur Vorbeugung wichtig gilt ein „rückengerechtes“ Verhalten im Alltag. Dazu gehört ein gehöriges Maß an Eigeninitiative. An erster Stelle aller Präventions- und Gegenmaßnahmen stehen Bewegung, Gymnastische Übungen, Muskeltraining und Ausgleichssport sind sinnvoll, um die Rückenmuskulatur zu trainieren. An zweiter Stelle steht die Sitzergonomie, welche wiederum die Lendenwirbelsäule gezielt unterstützt. Durch häufiges Verändern der Sitzposition, sowie durch wiederholte Unterbrechung der sitzenden Tätigkeit werden vor allem die Bandscheiben besser mit Nährstoffen versorgt.

Erste Hilfe Tipps bei akuten Rückenschmerzen

1

Entlastung

Bei akuten Schmerzen entlasten und entspannen Sie die betroffene Region. Schonung und Bettruhe sollten Sie nur für sehr kurze Zeit einhalten. Bewegen Sie sich, sobald es geht.

2

Wärme und Kälte

Bei akuten Beschwerden kann individuell sowohl Wärme als auch Kälte entlastend und entspannend wirken. Das ist eine ganz persönliche Entscheidung. Probieren Sie einfach aus, ob der Eisbeutel, die Wärmeflasche, wärmende Cremes, spezielle Wärmepflaster oder ein heißes Bad Ihnen guttut.

3

Fango

Auch Wärmebehandlungen – zum Beispiel mit Fango – können förderlich für die Durchblutung sein und den Schmerz mindern.



4

Schmerzmittel

Blockieren Sie den Schmerzreiz z. B. durch ein entzündungshemmendes Antirheumatikum, um die Entspannung der Muskulatur zu unterstützen.

5

Schonlage

Legen Sie sich in die sogenannte Stufenlage. So wird der Druck auf die Bandscheiben und die kleinen Wirbelgelenke gesenkt. Legen Sie sich dazu auf den Rücken, etwa auf eine Matte oder Teppich am Fußboden und geben Sie die Unterschenkel auf die Sitzfläche eines Stuhls, so dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden.

FOTO: KRISTIANE VEY/JUMP (2); BUENOS DIAS

Alternativen zum Herkömmlichen Klassische & neue Therapien

Sanft aber wirksam: Schmerzexpertin Dr. Waltraud Stroemer erklärt klassische und neue Behandlungsmethoden bei Rückenproblemen:

Richtig bewegt – Segmentale Stabilisation: In der Therapie geht es um die gezielte Untersuchung der Bewegungsabläufe und der Fehlbelastungen mit konkreten Übungen zur Stabilisierung.

Strom gegen Schmerz – Transkutane elektrische Nervenstimulation, kurz TENS genannt, ist eine Reizstromtherapie. Im Sinne einer Gegenirritation überdecken Stromreize die Schmerzempfindung.

Stiche gegen Schmerz – Akupunktur: Wird oft erfolgreich bei Rückenschmerzen eingesetzt. Diese Regulationsbehandlung setzt schmerzlindernde körpereigene Substanzen frei, fördert die Durchblutung, wirkt muskelentspannend und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Alles geregelt – Neuraltherapie: Entspricht der Schulmedizin und versteht sich als ganzheitliche Regulationstherapie. Im gesunden Körper finden ununterbrochen und unbemerkt vom Bewusstsein Abstimmungsvorgänge statt, die alle Organe, Muskeln, Nerven, das Bindegewebe und die Haut steuern.

Das körpereigene Regelsystem ist in der Lage, kleine und kaum spürbare Funktionsstörungen auszugleichen. Viele kleine Störungen können die körpereigene Selbstregulierung aber entgleisen lassen

Schwimmen stärkt die Rückenmuskulatur



und machen sich z. B. als Schmerzen bemerkbar.

Das Ziel der neuraltherapeutischen Behandlung ist, diese gestörten Regelkreise und Körperfunktionen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dazu injiziert der Therapeut ein örtlich wirksames Betäubungsmittel. Die Wirkung beruht dabei nicht auf der direkten, betäubenden Wirkung des Mittels, sondern darauf, dass übergeordnete Regelkreise des Körpers beeinflusst werden.

Hilfe zur Selbsthilfe – gezielte Bewegungstherapie: Durch Analyse der Bewegungsabläufe – eventuell in Kombination mit einer Wärmebehandlung z. B. mit Fango – können Fehlhaltungen festgestellt und durch gezielte Gegenmaßnahmen die Muskulatur gekräftigt sowie der Stützapparat stabilisiert werden.



Stiche gegen Schmerzen: Akupunktur rückt Rückenbeschwerden erfolgreich zu Leibe



DI, 14. 2.,
10.20 Uhr,
Radio NÖ

Radio NÖ am
Vormittag

Zehn Tipps für einen gesunden Rücken

1 Richtig bücken und heben

Wenn Sie etwas heben, beugen Sie sich nicht einfach hinunter, sondern gehen Sie in die Hocke, damit die Bandscheiben nicht unnötig zusammengedrückt werden. Also: Heben Sie die Last aus den Knien heraus.

2 Keine schweren Lasten

Entwickeln Sie keinen fal-

schen Ehrgeiz und lernen Sie Ihre Kraft richtig einzuschätzen! Heben und tragen Sie nie ungewohnt schwere Gegenstände.

3 Dicht am Körper tragen

Je näher der zu tragende Gegenstand am Körper gehalten wird, desto weniger Kraft brauchen Sie und desto weniger werden die Bandscheiben beansprucht.

4 Einseitige Belastungen vermeiden

Tragen Sie lieber zwei leichte Taschen statt einer schweren. Oder noch besser: Nehmen Sie einen Rucksack. Falls dies nicht möglich ist, wechseln Sie zumindest öfter die Seite.



5 In Bewegung bleiben

Gezieltes Ausgleichstraining entlastet die Wirbelsäule. Sportarten wie Schwimmen, zügiges Gehen und Radfahren stärken die (Rücken-)Muskulatur und können helfen, einem Bandscheibenvorfall vorzubeugen.

6 Haltung schulen

Gehen und sitzen Sie aufrecht.

Wechseln Sie im Sitzen öfters die Position. Strecken und recken Sie sich immer wieder zwischendurch. Achten Sie auch beim Gehen und Stehen darauf, Ihren Körper aufzurichten. Stellen Sie sich einfach vor, dass Sie einen Apfel auf dem Kopf balancieren müssen. Ihr Rücken dankt es Ihnen mit Schmerzfreiheit.

7 Optimale Schlafposition

Schlafen Sie auf dem Rücken oder auf der Seite mit angezogenen Beinen.

8 Übergewicht abbauen

Jedes Kilo zu viel ist nicht nur schlecht für Ihre Gesundheit – es zieht auch eine Hohlkreuzhaltung

nach sich, die die Wirbelsäule enorm belastet. Reduzieren Sie eventuell vorhandenes Übergewicht durch richtige Ernährung.

9 Stress vermeiden

Psychische Belastungen führen zu Verspannungen, die sich auf die Wirbelsäule auswirken. Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung bauen Anspannung und Stress ab.

10 Richtiges Sitz- und Schlafmobiliar

Greifen Sie zu Seitenschläferkissen, dynamischen Sitzmöbeln oder punktelastischen Schaumstoffmatratzen. Diese entlasten die Wirbelsäule.

FOTO: JUNPKRISTIANE VEYHARTINA SANDKÖHLER, BUENOS DIAS

Ein Ibumedianer kennt keinen Schmerz!



Wirksam gegen Schmerzen bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten

schmerzstillend, fiebersenkend und entzündungshemmend

Wirkstoff: Ibuprofen.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

FM-AT-2011-095

Info-Tipp

Hansaplast Wärme-Therapie Pad Soforthilfe zum Kleben

Verspannungen im Nacken, Schulter- oder unteren Rückenbereich? Auf die verspannte Stelle aufgeklebt, produziert das Hansaplast Wärme-Therapie-Pad dank natürlicher Stoffe wie Eisenpulver und Aktivkohle gleichmäßige und tiefenwirksame Wärme, die die Durchblutung fördert und Verspannungen effektiv beseitigt. Muskelschmerz ade.



www.hansaplast.at

Hansaplast. Raus ins Leben.

WERBUNG