

# Rückenschmerzen auf der Spur

**Ob Hexenschuss, Blockade oder Verspannung – viele Ursachen können sich hinter Rückenschmerzen verbergen. Sie sind nach den Kopfschmerzen die zweithäufigsten Beschwerden, mit denen Patienten einen Arzt aufsuchen. Häufig sind sie jedoch harmlos und in über 90 Prozent der Fälle unspezifisch, was bedeutet, dass der Rücken nicht ernsthaft krank ist.**



**In den meisten Fällen stellt der akute Rückenschmerz kein gefährliches Krankheitsbild dar und verschwindet oft auch wieder von selbst.**

Solche Beschwerden verschwinden meist wieder von selbst. Man sollte diese Körpersignale jedoch trotzdem als Warnung verstehen und mehr Bewegung in seinen Alltag bringen. Rückenschmerzen können in besonderen körperlichen oder seelischen Belastungssituationen oder nach Jahren wegen andauernder Fehlbelastungen im Alltag oder im Beruf auftreten. In vielen Fällen kommt dazu ein chronischer Bewegungsmangel.

Wer gelegentlich unter akuten Rückenschmerzen leidet, sollte sich mehr bewegen und stufenweise die Kondition erhöhen. Alltägliche Chancen zur Bewegung wie „Treppe statt Aufzug“ sollte man auf jeden Fall nutzen. Aktiver Sport in einem Fitness-Zentrum, um die Muskulatur gezielt zu trainieren, ist noch effektiver. Auf jeden Fall gilt: Vorbeugen ist besser als Heilen. Denn Bewegung fördert, Ruhe verzögert die Heilung.

## Schmerz hat viele Auslöser

Warum Rückenschmerzen überhaupt auftreten und warum sie nicht selten chronisch werden, ist noch nicht vollständig geklärt. Wissenschaftler beginnen die Ursachen und Zusammenhänge erst seit einigen Jahren zu verstehen. Noch sind viele Fragen offen. Man weiß jedoch heute, dass die Psyche und soziale Belastungen eine große Rolle dabei spielen. Anspannung im Kopf führt zu einem verspannten Rücken und der wiederum zu Schmerzen. Daher sind auch fachübergreifende sogenannte multimodale Schmerztherapiekonzepte so erfolgreich, da sie alle Facetten des Schmerzes und auch des Menschen berücksichtigen.

Da Rückenschmerzen jedoch komplex sind, darf der Zeitpunkt nicht verpasst werden, bei dem der Übergang in ein chronisches Schmerzsyndrom droht. Dieser Zeitpunkt ist in etwa zwischen der sechsten bis zehnten Schmerzwoche.

## Tückische Entzündungen

Entzündungen im Rücken sind sehr viel seltener als degenerative Veränderungen. Auch deshalb werden sie oft spät erkannt. Bestimmte Warnzeichen können auf eine Entzündung hinweisen. Dazu zählen Fie-

ber oder nächtliche Schmerzen. Auch Wärme, sonst immer wirksam bei Kreuzschmerzen, wird bei Menschen mit Entzündungen meist nicht vertragen. Immer wenn sehr starke oder untypische Schmerzen anhalten oder auf die herkömmliche Therapie nicht ansprechen, sollte an eine seltene Erkrankung wie zum Beispiel eine Entzündung gedacht werden.

Es kann vorkommen, dass Bakterien nach einem Infekt in Weichteilgeweben oder Gelenken überleben und dort eine schleichende Entzündung hervorrufen. Selbst die Blutwerte können unauffällig sein. Knifflig wird es, wenn Patienten Veränderungen am Rücken zeigen, die von einer Entzündung weg leiten oder sie verschleiern. Degenerative Veränderungen beispielsweise finden sich bei vielen auch jüngeren Menschen, die zunächst für die wahrscheinlichste Ursache der Beschwerden gehalten werden können.

Röntgenbilder allein reichen für die weitere Diagnostik nicht aus. Mit Spezialaufnahmen (MRT) lassen sich Entzündungen in der Regel aufspüren. In seltenen Fällen bringt erst die Untersuchung von Gewebe nach einer Operation Klarheit.

In der Regel können bakterielle Entzündungen heute mit Antibiotika behandelt werden. Gegebenenfalls ist auch eine Ruhigstellung mit einem Korsett notwendig. Die früher verbreitete Behandlung im Gipsbett muss heute allerdings keiner mehr fürchten. Gelegentlich wird eine OP notwendig, bei der erkranktes Gewebe entfernt werden muss. Sonst drohen Nervenschäden oder statische Veränderungen durch das erweichte Gewebe.

### Metastasen in der Wirbelsäule

Tumore der Wirbelsäule oder des Rückenmarks sind extrem selten. Womit es Mediziner in den vergangenen Jahrzehnten jedoch immer häufiger zu tun haben, sind Metastasen, also über den Blut- oder Lymphweg verbreitete Krebszellen von Tumoren zum Beispiel der Brust oder der Prostata. In den vergangenen Jahren war eine Zuwachsrate von 500 Prozent zu verzeichnen. Das liegt zum einen daran, dass Menschen mit Krebs durch die verbesserten Therapien eine längere Lebenserwar-

tung haben, der Krebs oft jedoch trotzdem nicht vollständig geheilt werden kann und so im chronischen Verlauf Tochterzellen bildet, die sich im Knochen ansiedeln können. Andererseits bleibt Krebs häufig lange unerkannt und wird erst durch Rückenschmerzen oder Wirbelbrüche aufgrund von Metastasen entdeckt.

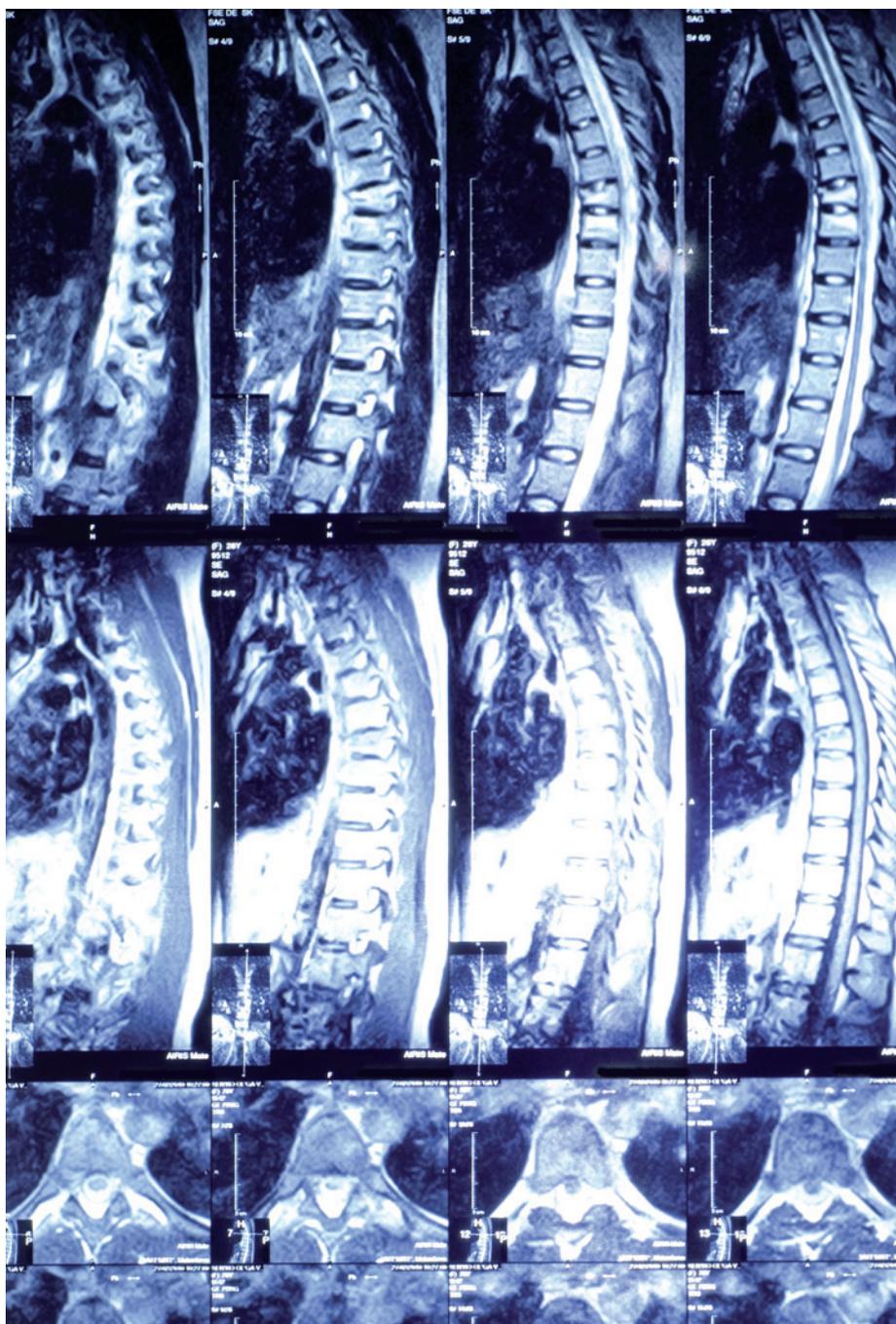
Die Menschen werden heute älter und die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, steigt. Metastasen im Knochen führen zu heftigen, anhaltenden Schmerzen, auch Lähmungen können vorkommen, wenn Metastasen auf Nerven drücken oder Krebszellen in die Nerven einwachsen. Ein

MRT oder andere diagnostische Maßnahmen können hier Klarheit schaffen.

### Verspannung und Blockaden

Fast jeder kennt schmerzhafte Muskelverspannungen des Rückens. Oft gehen sie mit Blockaden der kleinen Wirbelgelenke einher. Dabei handelt es sich um funktionelle Störungen, die Beweglichkeit ist eingeschränkt, ohne dass das Gelenk selbst krank ist.

Sehr häufig ist im Bereich der Lendenwirbelsäule die Blockierung des Iliosakralgelenks (ISG oder SIG-Blockierung). Diese



gelenkige Verbindung zwischen Kreuzbein und Darmbeinschaukeln ist von Natur aus nur wenig beweglich, neigt aber trotzdem zur Blockierung. Das führt zu Schmerzen beim Gehen, Treppensteigen, Stehen oder Sitzen und kann auch in das Gesäß oder den Rücken ausstrahlen.

Häufig gehen diese Blockierungen mit muskulärer Instabilität im Becken einher oder einem Ungleichgewicht zwischen

Muskeln und Bändern. Eine ISG-Blockierung kann, muss aber nicht nach schwerer körperlicher Tätigkeit wie Gartenarbeit oder schwerem Heben auftreten. Auch Kleinigkeiten, wie ein Tritt ins Leere beim Treppensteigen können dazu führen.

### Haltungsfehler am Arbeitsplatz

Viele Rückenbeschwerden kommen von Belastungen im Beruf, deren fehlerhafte

Muster sich über Jahre aufgebaut haben. In vielen Rehabilitationskliniken werden heute praktische Schulungen für ergonomisches Arbeiten angeboten. Die Bavaria Klinik in Kreischa hat mit dem Medizinischen Zentrum für Arbeit und Beruf eine eigene Abteilung für das sogenannte Arbeitstraining. Dort lernen Reha-Patienten mit Rückenproblemen, wie sie künftig ihre Arbeit ergonomisch sinnvoll gestalten können. Die Modellarbeitsplätze sind echten Arbeitsplätzen detailgetreu nachempfunden. Es finden sich in unmittelbarer Nachbarschaft eine Elektrowerkstatt, eine Supermarktkasse oder ein Pflegearbeitsplatz.

Die speziell ausgebildeten Therapeuten analysieren den Arbeitsplatz des Patienten, korrigieren Fehler und trainieren gezielt typische Arbeitsabläufe. So ist es beim schweren Heben wichtig, die Last schnell aufzunehmen und eng am Körper zu tragen, um die Belastung für den Körper so gering wie möglich zu halten. Auch in der Pflege sollte, wo immer es möglich ist, der Rücken geschont werden. Ein Beispiel für eine geeignete Technik ist, das Bein des Patienten zu schieben, anstatt es anzuheben. Das dauert zwar einen Moment länger, ist aber rückschonender.

### Überlastung und Bewegungsmangel

Auslöser von Rückenschmerzen können sowohl Überlastung der Muskulatur und Bänder als auch Bewegungsmangel sein. Oft zwingen sitzende Tätigkeiten zu stundenlangem Verharren in einer Fehlhaltung. Dr. Hans-Jörg Schubert, Orthopäde an der Klinik Bavaria in Kreischa erklärt die Folgen einer solchen Belastung: „All dies verursacht eine muskuläre Schwächung des Systems Haltung, sodass es aufgrund des Bewegungsmangels und psychosozialen Stress heutzutage zu chronischem unspezifischen Rückenschmerz kommen kann.“

Da sich also auch die Psyche aufs Kreuz schlägt, spielen Psychologen eine wichtige Rolle. Sie schulen die Patienten, wie man Stress und Konflikte in Beruf und Familie bewältigen kann. Einfache Entspannungsübungen erlernen und in Stresssituationen bewusst einsetzen, ist eine Form, mit dem Schmerz umzugehen. Sogenannte „Mikropausen“, die nicht länger als eine Minute sein müssen, können Stressspitzen im

### Mein Rat: Selbstübung löst ISG-Blockierung

- Auf die schmerzfreie Körperseite legen.
- Das oben liegende Bein etwas anwinkeln und nach vorn über die Liegen- oder Bettkante hinaus ausstrecken.
- Dabei wird die Beckenschaufel und damit das blockierte ISG-Gelenk auseinandergezogen.

Bei dieser einfachen Übung kann im Grunde nichts falsch gemacht werden. Das Auseinanderziehen entlastet und wird meist als angenehm empfunden. In 90 Prozent der Fälle ist genau diese Richtung blockiert. Sollte das einmal nicht der Fall sein, treten starke Schmerzen auf. Dann müssen mit dem Physiotherapeuten oder dem Arzt das weitere Vorgehen und gegebenenfalls andere Therapiemöglichkeiten besprochen werden. Empfehlenswert ist auch:



Physiotherapeutin Gitte Baumeier

### ISG-Blockierung durch Muskelaufbau vorbeugen

- Im Seitsitz auf eine Liege oder weiche Unterlage setzen, dabei mit einer Hand abstützen.
- Oberkörper aufrichten und das Hohlkreuz durch das nach hinten Kippen des Beckens ausgleichen.
- Das unten liegende Knie in die Unterlage drücken und wieder locker lassen, rhythmisch wiederholen.

Große Bewegungsausmaße sind dabei nicht zu erwarten. Es werden vor allem die kleinen Muskeln um das ISG-Gelenk und am Becken aktiviert.

Alltag abschwächen und dadurch die Arbeitsfähigkeit wiederherstellen.

Tipps, wie man im beruflichen Alltag bestehen kann, gibt es viele. Dennoch sind gerade bei unspezifischen Schmerzen die Beschwerden nach einer Rehabilitation nicht automatisch weg. „Insofern müssen wir den Patienten vermitteln, dass diese Art von Rückenschmerzen ungefährlich ist, dass sie zum Leben dazugehören, dass nahezu jeder von uns Rückenschmerzen hat. Wir müssen ihnen die entsprechenden Strategien vermitteln, um mit den Schmerzen zu leben beziehungsweise durch aktives Handeln im Zaum zu halten“, betont Dr. Schubert die Notwendigkeit, sich den Schmerzen zu stellen.

### Kreuzschmerzen sehr häufig

Die meisten Menschen mit Rückenbeschwerden leiden unter Schmerzen der unteren Lendenwirbelsäule. Man spricht dann von Kreuzschmerzen. Der Übergang von der Lendenwirbelsäule zum Kreuzbein (Beckeneingang) ist sozusagen von Natur aus ein Schwachpunkt am menschlichen Körper.

Anders als bei unseren nächsten Verwandten, den Affen, bezahlen wir den aufrechten Gang mit dieser verwundbaren Stelle. Evolutionär gesehen ist der aufrechte Gang jung und der Körper darauf noch nicht optimal eingestellt. In dieser Position drückt der gesamte Oberkörper in das Becken ein. Meist sind dann dort auch Abnutzungsercheinungen, sogenannte degenerative Veränderungen, zu entdecken.

### Schwachstelle Bandscheiben

Häufig sind davon auch die Bandscheiben betroffen. Diese elastische Polsterung zwischen den einzelnen Wirbelkörpern besteht aus einem kollagenhaltigen Faserring und aus einem Gelkern. Bei zunehmendem Verschleiß bekommt der äußere Faserring Risse und schließlich tritt Gallert aus dem Inneren aus (=Bandscheibenvorfall). Doch nicht jeder Bandscheibenvorfall macht Beschwerden. Erst wenn ein Rückenmarksnerv bedrängt wird und starke in ein Bein ausstrahlende Schmerzen bereitet, Sensibilitätsstörungen oder Lähmungen verursacht, ist ein Bandscheiben-

vorfall auch bedeutsam. Warum auch so viele junge Menschen betroffen sind, hat unter anderem genetische Ursachen. Man weiß heute, dass 70 bis 75 Prozent des Abnutzungsprofils, aber auch der muskulären Kompensationsmechanismen genetisch vererbt sind. In der Regel wird heute erst bei Lähmungen oder anderen Ausfallerscheinungen, das heißt sichtbaren Nervenstörungen, operiert. Und zwar meist minimalinvasiv, mit kleinen Schnitten, fei-

nen Instrumenten, unter mikroskopischer Sicht und größtmöglicher Schonung des Gewebes, um Verletzungen zu vermeiden.

Die Nähe zum Rückenmark und zu wichtigen Nerven macht eine Rückenoperation immer zu einem besonderen Eingriff, bei dem viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl verlangt werden. In seltenen Fällen kann auch der Einsatz einer künstlichen Bandscheibe notwendig werden. Denn

## TV-Arzt Thomas Rühmann schwört auf Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die tiefere Muskelschichten erreicht, diese aktiviert und festigt. Cornelia Graumann, Pilates-Trainerin in Leipzig, erklärt, worauf es bei den Übungen ankommt: „Es geht um Bewegung, um Koordination, um Balance. Es wird auch immer darauf geachtet, eine gute Haltung zu haben. Es sind langsame Bewegungen, die kontrolliert ausgeführt werden.“ Dabei versucht sie, über gezielte Atemübungen noch tiefer in den Körper hineinzukommen und so die reine Körperarbeit von Pilates mit, wie sie es nennt, Energie-Arbeit zu verbinden.

Cornelia Graumann trainiert auch Prominente wie den Schauspieler Thomas Rühmann, Chefarzt in der Fernsehserie „In aller Freundschaft“. Auch er litt unter Rückenschmerzen, bevor er Pilates für sich entdeckte: „Beim Drehen muss man viel stehen und ich hab' einfach gemerkt, dass der Rücken sehr beansprucht ist und bin dann natürlich zur Physiotherapeutin. Die hat mir auch Übungen aufgetragen. Diese Übungen macht man einfach nicht zu Hause. Und dann kam

ich irgendwann auf die Idee, ich muss mal was anderes machen.“ Pilates ist keine Frage des Alters. Man kann jederzeit damit beginnen. Bei Rückenproblemen sollte man jedoch vorher seinen Arzt konsultieren.



Thomas Rühmann hat die Effekte von Pilates am eigenen Körper gespürt, beschreibt nach dem Training eine besondere Leichtigkeit: „Ich hab' nach einer Weile gemerkt, es wird besser, ich kann wieder schwere Sachen heben. Und wenn man nach Hause geht, ist man den ganzen Tag über in einer ganz tollen Leichtigkeit. Man ist nicht erschöpft, sondern man geht leicht durch die Stadt.“



„Bodyprofiler“ Stefan Otto

auch eine abgenutzte Bandscheibe an sich kann weh tun, wenn kleine Nervenfasern in sie einwachsen. Ob das der Fall ist, kann man vorab testen. Wenn die richtige Diagnose gestellt wurde, bei der eine Operation

auch sinnvoll ist, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die Betroffenen schmerzfrei werden oder zumindest eine deutliche Linderung erfahren. Bei Bandscheibenvorfällen, die Beinschmerzen verursachen, kön-

nen Patienten in 85 bis 90 Prozent von ihren Schmerzen befreit werden.

### Spurensuche im Körper

Stefan Otto hat sich als „**Bodyprofiler**“ der Körperwahrnehmung verschrieben. Wie ein kriminalistischer Fallanalytiker (oder Profiler) Straftäter und Fälle analysiert, erkennt er durch Beobachten der Körpersprache die individuellen Signale des Körpers, deckt Schwachstellen auf und erspürt Funktionsstörungen im Körper.

Der Personal Trainer mit Erfahrung in Sportrehabilitation glaubt nicht, dass Menschen im Laufe des Lebens zunehmend unter Beweglichkeitsverlust, Verschleiß und Schmerzen leiden müssen. Solche Beschwerden seien vielmehr ein Ausdruck langjähriger Fehlbelastung des Körpers. Sie deuten auf Funktionsstörungen hin, die aufgelöst werden müssen, um das körperliche Wohlbefinden und die optimale Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.

Im gezielten Körpertraining sollen die Betroffenen erfahren, wo sich Ihr Körper aktuell befindet und wohin er sich entwickeln kann. Für medizinische Fragestellungen oder zur diagnostischen Abklärung



### Unser Tipp: Fahrrad fahren – aber richtig!

Obwohl Fahrrad fahren zu den rückenfreundlichsten Sportarten gehört, kann man dabei einiges falsch machen. Wenn uns Radrennfahrer in weit vorgebeugter Haltung aerodynamisch überholen, mag das zwar sportlich aussehen, aber rückengerecht ist das nicht.

Für eine gesündere Haltung auf dem Rad sollte der Rücken möglichst gerade sein, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden und nicht überstreckt sein. Die richtige Rahmengröße, Sattel- und Lenkerhöhe sind dafür entscheidend.

Die Sattelhöhe ist dann korrekt, wenn sich das Bein beim Treten nahezu strecken lässt. Der richtige Abstand zwischen Sattel und Lenker sorgt für eine rüchenschonende, moderate Körperbeugung.

Am besten lässt man sich im Fachhandel beraten. In einigen Geschäften gibt es spezielle Vermessungstechnik, mit der aus Körpergröße, Schulterhöhe, Arm- und Beinlänge per Computer verschiedene Sitzpositionen – von komfortabel bis sportlich – errechnet werden können. So lässt sich entsprechend der Körperstatur für jeden ein passender Drahtesel finden. Wenn der Rücken profitieren soll, damit die Schmerzen zurück gehen, braucht es jedoch zweierlei: ein gut eingestelltes Rad und viel Ausdauer beim Fahren.

kooperiert der Bodyprofiler mit Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten.

Nach einem ausführlichen Gespräch über aktuelle Beschwerden, Begleiterkrankungen Gefühle und Belastungen im Alltag oder Beruf lernt Stefan Otto die Persönlichkeit des Menschen kennen, der bei ihm Hilfe sucht, und versucht dessen Gesamtbild zu erfassen. Mit selbst entworfenen Trainingsgeräten, die er auch zur Diagnose einsetzt, gelingt es ihm, verkürzte Muskeln zum Beispiel am Rücken aufzuspüren und gezielt zu dehnen. So eine Verkürzung der Rückenstrecker kann über die Funktionsverkettung der Muskeln auch zu Beschwerden im Wadenmuskel führen.

Sein ganzheitliches Trainingskonzept unterstützt das Zusammenspiel zwischen Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination. Ein bis zwei Stunden Training pro Woche sollen bereits nach kurzer Zeit Erfolge zeigen. Neben Ausdauer spielen dabei Erwärmung und

Dehnung die entscheidenden Rollen. Die Trainingsmethode soll an Muskeln und Gelenken eine tiefer greifende Wirkung zeigen und durch eine intensive Entspannung gekennzeichnet sein. Durch gezieltes Körpertraining ist ein positiver Einfluss auf zahlreiche Beschwerdebilder wie chronische Schmerzsyndrome möglich. Nach Ottos Erfahrungen können die beispielsweise durch Alltagsdruck entstandenen Spannungen im Körper durch die Technik der Tiefendehnung effektiv wieder gelöst werden.

Generell gilt, es gibt nicht das eine Training, das für alle sinnvoll ist. Wer ein individuelles Training braucht oder wer sich in der Gruppe wohler fühlt, muss jeder für sich selbst herausfinden. Wichtig ist ein langsames, aber regelmäßiges Training, das dem Bedürfnis des Einzelnen angepasst ist. Störungen des Bewegungsapparates, die sich über Monate und Jahre aufgebaut haben, lassen sich nicht von heute auf morgen beheben. 

### Empfehlenswerte Adressen

Deutsche Schmerzhilfe e. V., Hamburg  
Sietwende 20, 21720 Grünendeich

Tel.: 0 41 42 / 81 04 34  
(Mo-Fr 9-12.30 Uhr sowie Di-Do  
14.30-16.30 Uhr)

Deutsche Schmerzliga e. V.  
Adenauerallee 18, 61440 Oberursel

Tel.: 07 00 / 375 375 375  
(Mo-Fr 9-12 Uhr)

### Literaturhinweis

Wolfgang Möhring: Der kleine Rückentrainer: Schnelle Übungen für zu Hause und unterwegs. Heyne 2002.

Hans-Dieter Kempf u. a.: Die Rückenschule: Das ganzheitliche Programm für einen gesunden Rücken. Rororo 2008.

## Sie fragen – Unser Experte antwortet

**Ich habe Osteoporose und dadurch praktisch immer etwas Rückenschmerzen. Seit drei oder vier Wochen sind sie jedoch richtig schlimm geworden. Muss ich zum Arzt oder kann sich das auch wieder bessern?**

Wenn nach ein bis zwei Wochen keine Besserung eintritt, sollte man in dem Fall röntgen, ob vielleicht ein frischer Bruch hinzugekommen ist. Je nach Lage kann der unter Umständen mit Zement repariert werden.

**Seit drei Wochen habe ich Schmerzen im Halswirbel. Mein Vater starb an Rückenmarkskrebs. Muss ich mir deswegen Sorgen machen?**

Rückenmarkskrebs ist sehr selten. Man kann darum erst einmal abwarten, ob von selbst Besserung eintritt. Falls nicht, kann eine MRT Klärung bringen.

**Wegen Verschleiß der Wirbelsäule wurde mir eine Versteifung vorgeschlagen. Das macht mir Angst. Ich habe gehört, man kann dadurch sogar im Rollstuhl landen?**

Beim Versteifen werden zwei Wirbel miteinander verbunden. Damit bleiben der Wirbelsäule jedoch immer noch fünf bewegliche Segmente. Es kann sein, dass man durch den Wegfall der Schmerzen sogar beweglicher ist als vorher, und ohnehin kommt es für die Wirbelsäule mehr auf Statik und Balance an. Das Risiko einer Lähmung besteht nur im Fall einer Verletzung des Rückenmarks und ist sehr gering.



**Dr. Jörg Franke, Orthopädische Universitätsklinik, Magdeburg**