

Gegen die Qual im Kreuz

Rückenschmerzen Stechen in der Schulter, Ziehen im Steiß – Rückenschmerzen machen vielen zu schaffen. Oft sind sie harmlos, teils ein Fall für den Arzt. Sieben Antworten, die Geplagten weiterhelfen.

Es ist nicht leicht, immer aufrecht durchs Leben zu gehen. Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Ungefähr vier von fünf Deutschen kennen sie nach Angaben des Robert-Koch-Instituts aus eigener Erfahrung. Besonders oft sitzt die Pein in der Kreuzbein- und Lendenregion, also im unteren Rücken, der besonders viel Gewicht und Druck aushalten muss. Die Beschwerden sind fast immer harmlos und vorübergehend – können aber auch chronisch werden und Betroffene enorm belasten und beunruhigen. Sieben Fragen und Antworten zum Thema.

1 Wodurch entstehen Rückenschmerzen überhaupt?

Eine Verspannung, eine zu schnelle Bewegung, eine falsche Belastung: Verschiedene Reize können den Rücken strapazieren und in der Folge schmerzen lassen. Spezielle Schäden, etwa an der Wirbelsäule, finden sich dann nicht. Die Mehrheit der Patienten leidet an solchen sogenannten nichtspezifischen Rückenschmerzen. Spezifische Rückenschmerzen mit einem eindeutig nachweisbaren Auslöser kommen hingegen nur selten vor.

Sensible Region. Der Rücken kann in unterschiedlichen Bereichen schmerzen – entlang der gesamten Wirbelsäule.



2 Welche spezifischen Auslöser für Rückenschmerzen gibt es?

In vielen Fällen lässt sich das Übel auf die Bandscheiben zurückführen. Sie sitzen wie Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbeln und puffern sie voneinander ab, können allerdings an Elastizität verlieren. Das geschieht oft altersabhängig. In der Folge drohen Schmerzen – vor allem, wenn innere Anteile der Bandscheiben nach außen treten und aufs Rückenmark oder daraus entspringende Nerven drücken. Auch Verletzungen, entzündliche Erkrankungen, Osteoporose oder Tumore kommen als Auslöser spezifischer Rückenschmerzen infrage, wenn auch vergleichsweise selten.

3 Wann sollte man mit Rückenschmerzen zum Arzt gehen?

Das empfiehlt sich bei sehr heftigen Beschwerden. Oder wenn sich Rückenschmerzen trotz allgemeiner Maßnahmen nicht innerhalb weniger Tage bessern oder sogar verschlimmern. Und natürlich bei Warnsignalen für ernste Schäden. Ereignete sich zum Beispiel in jüngerer Zeit ein Unfall oder Sturz? Liegt eine bekannte Osteoporose oder eine frühere Krebserkrankung vor? Fühlen sich Teile des Rückens oder der Beine taub an? Gibt es plötzlich Lähmungserscheinungen oder Probleme mit dem Stuhlgang oder beim Wasserlassen? Letzteres deutet sogar auf einen medizinischen Notfall hin.

4 Sind aufwendige medizinische Untersuchungen erforderlich?

In aller Regel nicht. Viele wichtige Informationen finden Ärzte schon allein durch gezielte Fragen zur Art der Schmerzen und zur Vorgeschichte des Patienten heraus, gefolgt von einfachen körperlichen Untersuchungen wie dem Abtasten des Rückens. Zeigen sich dabei Warnsignale, empfehlen medizinische Leitlinien weitere Diagnostik wie Röntgen, Computertomografie (CT), Magnetresonanztomografie (MRT). Auch bei wochenlangen Beschwerden, die sich trotz Behandlung nicht bessern, kommen die Verfahren unter Umständen infrage. Bei unspezifischem Rückenschmerz ohne Warnzeichen sagen die Methoden allerdings wenig aus – und führen teilweise sogar zu Fehldiagnosen und -behandlungen.



Dehnpause. Wer lange am Rechner arbeitet, sollte sich zwischendurch immer mal wieder recken und strecken.

5 Wie lassen sich Rückenschmerzen behandeln?

Teils lässt sich eine konkrete Ursache der Beschwerden ausmachen und therapieren. Bei akutem unspezifischen Rückenschmerz können Schmerzmittel helfen, darunter rezeptfreie Wirkstoffe wie Ibuprofen oder Paracetamol. Ohne ärztlichen Rat sollten sie wegen möglicher Nebenwirkungen nur einige Tage zum Einsatz kommen. Auch Wärme tut vielen Geplagten gut. Alles, was die Not lindert, hilft. Denn es ermöglicht, trotz der Beschwerden beweglich zu bleiben – bei Rückenschmerz die beste Medizin. Ratschläge wie „Schon dich“ oder „Leg dich ins Bett“ gelten als überholt. Vielmehr sollten Betroffene versuchen, ihren gewohnten Aktivitäten nachzugehen, und Bewegung einplanen – solange sie dabei nicht deutlich über die Schmerzgrenze hinausgehen. Möglich sind etwa Spazieren, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Aquafitness, Pilates, Yoga oder gezieltes Rückentraining (siehe S. 90). Viel Spielraum also, um etwas Geeignetes für sich zu finden. Auch bei Bandscheibenproblemen gilt Bewegung als wichtige Maßnahme. Und viele Patienten, die bereits an chronischen Rückenschmerzen leiden, bekommen als Teil der Behandlung Übungen beim Physiotherapeuten verordnet.

6 Warum ist Bewegung bei Rückenschmerzen so hilfreich?

Bewegung wirkt gleich auf mehreren Ebenen. Sie kräftigt die Rückenmuskeln, was Anstrengungen besser abfedert und die Wirbelsäule sowie Bandscheiben entlastet. Zudem fördert sie die Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen, stärkt die Knochen und hilft, ein normales Körpergewicht zu behalten oder zu bekommen – befreiend für den Rücken. Nicht zuletzt verschafft Bewegung Befriedigung und Entspannung, und das wiederum macht Schmerzen oft erträglicher. Studien zufolge hilft Bewegung sogar zu verhindern, dass akute Rückenschmerzen chronisch werden oder erneut auftreten. Dafür heißt es: Dranbleiben, regelmäßig aktiv werden.

7 Was kann man sonst noch gegen Rückenschmerzen tun?

Den Alltag rückengesund gestalten. Nützlich sind etwa ein verstellbarer Bürostuhl, bequeme Schuhe und Bewegung im Kleinen: öfter die Sitzposition wechseln, immer mal recken und strecken, aufstehen und herumgehen. Das bietet dem Rücken Abwechslung. Langes Verharren in derselben Position hingegen stresst ihn. ■ ►►

Fünf Übungen zum Vorbeugen und Lindern

Schulterbrücke

In Rückenlage die Beine hüftbreit aufstellen, die Arme neben dem Körper ablegen. Bauch und Gesäß anspannen, die Lendenwirbelsäule zu Boden drücken. Von unten bis zu den Schultern Wirbel für Wirbel vom Boden lösen. Halten, langsam abrollen. Fünfmal wiederholen.



Bauchpresse

Die Beine sind hüftbreit aufgestellt, die Arme liegen neben dem Körper. Lendenwirbel zum Boden, Bauchmuskeln anspannen. Nun Kopf und Schulterblätter Wirbel für Wirbel vom Boden heben. Kurz halten, langsam wieder abrollen. Fünfmal wiederholen.



Rumpfheber

In Bauchlage ruhen die Arme angewinkelt neben dem Körper, die Stirn ist zum Boden gesenkt. Bauch und Gesäß anspannen. Erst die Arme, dann den Oberkörper etwas vom Boden heben. Kurz halten, langsam senken, locker lassen. Sechsmal wiederholen.



Katze

Start im Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Bauch einziehen. Beim Einatmen Kopf heben, Rücken in leichtes Hohlkreuz senken. Beim Ausatmen Kopf senken, Rücken nach oben wölben. Übung im Atemrhythmus fünfmal wiederholen.



Kniewaage

Start im Vierfüßlerstand. Nun zugleich den rechten Arm und das linke Bein heben. Kurz halten, Arm und Bein wieder senken. Seitenwechsel. Einsteiger können erst nur die Arme im Wechsel heben, dann die Beine. Übung fünfmal pro Seite wiederholen.



▲ Die Übungen stammen in gekürzter Form aus dem Ratgeber „Das Rückenbuch“ der Stiftung Warentest (vom 2015, Preis: 19,95 Euro)

FOTOS: N. QUENZEL