

Inhaltsverzeichnis

Heilkunde

[Damit Sie nicht zu Kreuze kriechen müssen](#)

SonntagsZeitung

24.03.2019

Damit Sie nicht zu Kreuze kriechen müssen
tagesanzeiger.ch 23.03.2019

TITELSEITE

Ein Volk hats im Rücken

Wie Sie Kreuzschmerzen am besten bekämpfen und verhindern können

GESELLSCHAFT 56-57

Damit Sie nicht zu Kreuze kriechen müssen

80 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an Rückenschmerzen oder Verspannungen - Neun Übungen, die helfen können

Hatten Sie im vergangenen Monat Rücken- oder Kreuzschmerzen? Die Chance dafür ist gross, fast fifty-fifty, denn gemäss der aktuellsten Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2017 geben vier von neun Schweizern dies an bei der Frage nach körperlichen Beschwerden in den letzten vier Wochen. Übers Jahr sind es noch viel mehr. Gemäss dem Rücken report Schweiz 2011 leiden fast 80 Prozent der hiesigen Bevölkerung mindestens einmal pro Jahr an Rückenschmerzen oder Verspannungen.

Das geht ins Geld: Rückenschmerzen verursachen gemäss dem Bundesamt für Gesundheit jedes Jahr Kosten von rund 14 Milliarden Franken, davon 4,7 Milliarden Franken direkte Krankheitskosten und 9,3 Milliarden Franken indirekte Kosten wie Fehlen am Arbeitsplatz, eingeschränktes Arbeiten trotz Schmerzen oder Frühpensionierung. Damit belasten Rückenschmerzen das Gesundheitswesen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen am zweitstärksten.

In puncto Häufigkeit sind Rückenschmerzen aber klar die Volkskrankheit Nummer eins. Fast jeder kennt das gelegentliche Zwicken im Kreuz oder eine Versteifung im Nacken. Muskelverspannungen, Fehlbelastungen oder falsche Bewegungen können die Ursache dafür sein. «Unspezifische Rückenschmerzen» nennen das Fachleute, rund 85 Prozent aller Rückenprobleme fallen in diese Kategorie.

Abklärungen wie etwa ein MRI braucht es oft nicht

Bei den anderen etwa 15 Prozent der Rückenschmerzpatienten lässt sich hingegen eine klare körperliche Ursache ausmachen. Dazu zählen Bandscheibenvorfälle (Diskushernien), Verengungen des Nervenkanals mit beidseitigen Gesäss- und Beinschmerzen (Spinalkanalstenose), entzündliche Erkrankungen wie Morbus Bechterew, Stoffwechselerkrankungen oder selten auch ein Tumor. Bei einigen dieser Erkrankungen hilft oftmals nur eine Operation.

Anders bei den unspezifischen Rückenschmerzen: «Wir wissen oft nicht genau, was wehtut und warum», sagt Manuel Klöti, Rheumatologe an der Klinik Hirslanden St. Anna in Luzern. «Solche Schmerzen sind in der Regel aber harmlos und verschwinden oft innert weniger Wochen wieder.» Rezeptfreie Schmerzmittel und viel Bewegung sind hier das beste Rezept, weitergehende Abklärungen wie etwa ein MRI brauche es dagegen in der Regel nicht, sagt Klöti. Es sei denn, die Schmerzen sind sehr stark oder gehen mit Lähmungserscheinungen einher. Dann sollte man dringend einen Arzt aufsuchen.

Bei jedem vierten Betroffenen mit unspezifischen Schmerzen klingen diese nach ein paar Wochen allerdings nicht ab,

sondern halten auch nach zwei, drei Monaten noch an. Dann braucht es eine genauere Abklärung und entsprechende therapeutische Massnahmen. «Da haben wir ein breites Spektrum», sagt Klöti. Schmerzmittel zählen dazu, entzündungshemmende Mittel, auch Kortisonspritzen in die betroffenen Regionen. «Ganz wichtig ist aber die Physiotherapie», sagt Klöti, der vor allem «schwierigere, komplexe Fälle» behandelt. Der Physiotherapeut kann allfällige Verspannungen der Rückenmuskulatur lösen und so mithelfen, dass die Schmerzen nicht chronisch werden.

Neben der Physiotherapie gibt es eine breite Palette anderer Methoden, die bei Rückenschmerzen zum Einsatz kommen: manuelle Medizin etwa, Triggerpunktbehandlung, Chiropraktik oder Osteopathie. «Das sind eigentlich alles gute Alternativen», sagt Klöti. Die Wünsche der Patienten spielten bei der Wahl eine wichtige Rolle. «Das Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Therapeut ist das A und O.»

Die verschiedenen Therapieformen seien sich oft ähnlich, ergänzt die Physiotherapeutin Martina Roffler, Leiterin Dienstleistungen bei der Rheumaliga Schweiz. Unterscheiden würden sie sich von der Physiotherapie dadurch, dass Ärzte die manuelle Medizin ergänzend in ihrer Praxis einsetzen, dass Chiropraktiker zusätzlich mit bildgebenden Verfahren arbeiteten, um Blockaden zu lokalisieren und zu lösen, und dass die Osteopathie den Menschen als «ganzheitliches System» betrachte.

Psychosoziale Faktoren können Chronifizierung begünstigen

Bei der Wahl der Therapie stützen sich Fachärzte wie Klöti neben den Wünschen der Patienten auch auf Leitlinien und Empfehlungen der Fachgesellschaften wie etwa jene der Deutschen Bundesärztekammer. «Sehr empfohlen» wird darin eine «Bewegungstherapie als primäre Behandlung». Neutral bewertet wird etwa Akupunktur oder eine Wärmebehandlung in Kombination mit aktivierenden Massnahmen, abgeraten wird dagegen von therapeutischem Ultraschall, Kinesio-Taping, Lasertherapien und vielen anderen wissenschaftlich nicht bewiesenen Behandlungen.

So richtig kompliziert wird es, wenn die Schmerzen auch nach mehreren Monaten und diversen Physiotherapie-Blöcken den Patienten noch plagen, wenn sie chronisch werden. Vielfach würden psychosoziale Faktoren wie Schulden oder schwierige familiäre Verhältnisse die Chronifizierung begünstigen, sagt Martina Roffler. «In diesen Fällen ist zusätzlich eine psychologische Begleitung oder gar eine Verhaltenstherapie angebracht.» Letztere wird auch in den deutschen Leitlinien in solchen Fällen «sehr empfohlen». Roffler ermutigt Betroffene zudem, komplementäre Angebote wie TCM oder Schröpfen auszuprobieren, falls sie das wünschen. «Aber eben: nur ergänzend, und nie sieben Sachen aufs Mal!» Und man solle dies dem Arzt oder der Physiotherapeutin unbedingt mitteilen.

[Ganzer Beitrag als PDF](#)

- Damit Sie nicht zu Kreuze kriechen müssen
tagesanzeiger.ch 23.03.2019

© SonntagsZeitung

[ONLINE, 23.03.2019](#)

Damit Sie nicht zu Kreuze kriechen müssen

80 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an Rückenschmerzen oder Verspannungen. Neun Übungen, die helfen können.

Hatten Sie im vergangenen Monat Rücken- oder Kreuzschmerzen? Die Chance dafür ist gross, fast fifty-fifty, denn gemäss der aktuellsten Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2017 geben vier von neun Schweizern dies an bei der Frage nach körperlichen Beschwerden in den letzten vier Wochen. Übers Jahr sind es noch viel mehr. Gemäss dem Rückenreport Schweiz 2011 leiden fast 80 Prozent der hiesigen Bevölkerung mindestens einmal pro Jahr an Rückenschmerzen oder Verspannungen.

Das geht ins Geld: Rückenschmerzen verursachen gemäss dem Bundesamt für Gesundheit jedes Jahr Kosten von rund 14 Milliarden Franken, davon 4,7 Milliarden Franken direkte Krankheitskosten und 9,3 Milliarden Franken indirekte Kosten wie Fehlen am Arbeitsplatz, eingeschränktes Arbeiten trotz Schmerzen oder Frühpensionierung. Damit belasten Rückenschmerzen das Gesundheitswesen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen am zweitstärksten.

In puncto Häufigkeit sind Rückenschmerzen aber klar die Volkskrankheit Nummer eins. Fast jeder kennt das gelegentliche Zwicken im Kreuz oder eine Versteifung im Nacken. Muskelverspannungen, Fehlbelastungen oder falsche Bewegungen können die Ursache dafür sein. «Unspezifische Rückenschmerzen» nennen das Fachleute, rund 85 Prozent aller Rückenprobleme fallen in diese Kategorie.

Abklärungen wie etwa ein MRI braucht es oft nicht

Bei den anderen etwa 15 Prozent der Rückenschmerzpatienten lässt sich hingegen eine klare körperliche Ursache ausmachen. Dazu zählen Bandscheibenvorfälle (Diskushernien), Verengungen des Nervenkanals mit beidseitigen Gesäss- und Beinschmerzen (Spinalkanalstenose), entzündliche Erkrankungen wie Morbus Bechterew, Stoffwechselerkrankungen oder selten auch ein Tumor. Bei einigen dieser Erkrankungen hilft oftmals nur eine Operation.

Anders bei den unspezifischen Rückenschmerzen: «Wir wissen oft nicht genau, was wehtut und warum», sagt Manuel Klöti, Rheumatologe an der Klinik Hirslanden St. Anna in Luzern. «Solche Schmerzen sind in der Regel aber harmlos und verschwinden oft innert weniger Wochen wieder.» Rezeptfreie Schmerzmittel und viel Bewegung sind hier das beste Rezept, weitergehende Abklärungen wie etwa ein MRI brauche es dagegen in der Regel nicht, sagt Klöti. Es sei denn, die Schmerzen sind sehr stark oder gehen mit Lähmungserscheinungen einher. Dann sollte man dringend einen Arzt aufsuchen.

Bei jedem vierten Betroffenen mit unspezifischen Schmerzen klingen diese nach ein paar Wochen allerdings nicht ab, sondern halten auch nach zwei, drei Monaten noch an. Dann braucht es eine genauere Abklärung und entsprechende therapeutische Massnahmen. «Da haben wir ein breites Spektrum», sagt Klöti. Schmerzmittel zählen dazu, entzündungshemmende Mittel, auch Kortisonspritzen in die betroffenen Regionen. «Ganz wichtig ist aber die Physiotherapie», sagt Klöti, der vor allem «schwierigere, komplexe Fälle» behandelt. Der Physiotherapeut kann allfällige Verspannungen der Rückenmuskulatur lösen und so mithelfen, dass die Schmerzen nicht chronisch werden.

Neben der Physiotherapie gibt es eine breite Palette anderer Methoden, die bei Rückenschmerzen zum Einsatz kommen: manuelle Medizin etwa, Triggerpunktbehandlung, Chiropraktik oder Osteopathie. «Das sind eigentlich alles gute Alternativen», sagt Klöti. Die Wünsche der Patienten spielten bei der Wahl eine wichtige Rolle. «Das Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Therapeut ist das A und O.»

© tagesanzeiger.ch

