Keine Ausreden für Couch-Potatoes!

Trotz Kreuzweh in Bewegung bleiben

Bewegung ist das A und O für eine rasche Genese bei nicht spezifischen Rückenschmerzen. Bei chronischem Schmerz ist eine Trainingstherapie indiziert.

Bei akuten, subakuten oder chronischen nicht spezifischen Rückenschmerzen sind Beratung des Patienten und körperliche Bewegung die grundlegenden Behandlungsmaßnahmen, unterstützt durch eine medikamentöse Schmerztherapie. Ziel dieser Maßnahmen ist, dass die Patienten innerhalb kürzester Zeit ihre Alltagsaktivitäten wieder in vollem Umfang aufnehmen können.

Im Rahmen der Beratung werden die Patienten über den meist gutartigen Verlauf der Beschwerden aufgeklärt. Auch sollte ihnen erläutert werden, warum es so wichtig ist, trotz Schmerzen und dadurch bedingter Bewegungseinschränkungen aktiv zu bleiben: Inaktivität fördert den Abbau der Muskulatur und führt zu Defiziten bei Muskelkraft und -koordination. Folglich kann der Rücken dann schlechter stabilisiert werden, was wiederum Rückenschmerzen hervorrufen kann. Zweck der frühen Mobilisierung ist also, einer Dekonditionierung der Muskulatur vorzubeugen und zugleich eine Chronifizierung der Schmerzen zu verhindern.

Tagesablauf beibehalten

Die Patienten sollten deswegen aufgefordert werden, sich viel zu bewegen und ihren normalen Tagesablauf soweit wie möglich beizubehalten. Wichtig dabei ist eine unterstützende, konsequente Schmerztherapie, wie in der neuen VersorgungsLeitlinie (NVL) Kreuzschmerz betont wird. Denn Bewegung und Aktivität sind nur bei ausreichender Schmerzlinderung möglich. Bettruhe als therapeutische Maßnahme wird bei nicht spezifischem Rückenschmerz aus-

drücklich abgelehnt, da sie der Frühmobilisierung entgegenwirkt und das passive Krankheitsverhalten stärkt. Allenfalls kann sie in Einzelfällen aufgrund der Schwere der akuten Beschwerden für wenige Stunden bis Tage in Erwägung gezogen werden.

Wichtiges Ziel: bessere Fitness

Bewegungstherapie oder Krankengymnastik soll der NVL zufolge bei akuten (weniger als sechs Wochen Dauer) nicht spezifischen Kreuzschmerzen nicht verordnet werden. Dagegen wird die Bewegungstherapie als primäre Maßnahme bei subakutem (seit mehr als sechs Wochen bestehendem) oder chronischem (länger als zwölf Wochen dauern-dem) nicht spezifischem Kreuzschmerz als primäre Behandlung empfohlen.

Bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen hat sich eine mehrwöchige Trainingstherapie als wesentlicher Baustein einer multimodalen, interdisziplinären Behandlung bewährt. Konkret zielt die Trainingstherapie darauf ab, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie die allgemeine Fitness zu verbessern. Durch systematisches Training wird die bei chronischen Schmerzen erniedrigte Schmerzschwelle wieder erhöht – die Patienten haben infolgedessen weniger Schmerzen.

Wichtig für den langfristigen Erfolg ist, dass die Patienten nach Abschluss der Trainingstherapie weiterhin regelmäßig Sport treiben, um die erreichte körperliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und Rezidiven vorzubeugen.

(Ulrike Maronde)

Übrigens ...

... lohnt sich das Einholen einer Zweitmeinung, wenn Patienten wegen ihrer Rückenschmerzen zur Operation geraten wird. Nur bei 15% der 300 Patienten, die die von der Techniker Krankenkasse angebotene Option der Zweitmeinung genutzt hatten, sei die Indikation für eine Op.-Indikation bestätigt worden, so PD Dr. Michael Überall aus Nürnberg, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie.

... werden chronische Kreuzschmerzen und damit verbundene Bewegungseinschränkungen mit Akupunktur signifikant besser gelindert als mit der Standardtherapie, haben mehrere klinische Studien der vergangenen Jahre ergeben. So nahmen in einer Studie mit 638 Patienten schmerzbedingte Bewegungseinschränkungen mit Akupunktur um 60%, mit Standardtherapie um 39% ab. Irrelevant war dabei, wo und wie genadelt wurde. Der analgetische Effekt beruht dabei wohl auf der vermehrten Freisetzung von Adenosin an der Einstichstelle der Nadeln.

Nature Neuroscience 2010, 13:883
Arch Intern Med 2009, 169:858

CME Punkte

Noch mehr Lust auf Fortbildung?

Auf CME.springer.de können Sie kostenfrei bis 15. September zum Thema „Rückenschmerz“ punkten.

Das CME-Modul „**Mit Elan dem Schmerz zu Leibe rücken**“ samt Fragebogen finden Sie neben den anderen Sommerakademie-Fortbildungen unter cme.springer.de/sommerakademie.

Viel Erfolg beim Punkte sammeln!