Bewegung bleibt Maßnahme Nr. 1 Trotz Schmerzen gilt: Bitte kein Stillstand!

Rückenschmerz-Patienten müssen in Bewegung bleiben. Diese Info hat bei der ersten Beratung oberste Priorität.

Eine fundierte Beratung sollte Patienten mit unkompliziertem Kreuzschmerz vermitteln, wie sie durch Aktivität selbst zur Besserung ihrer Beschwerden beitragen können. Damit sich der gestörte Muskelapparat wieder normalisiert, wird in der akuten Phase empfohlen, sich weiterhin so normal wie möglich zu bewegen. Konsequente analgetische Therapie soll den Wiederaufbau der Aktivitäten unterstützen.

Bettruhe ist zu vermeiden

Bettruhe ist immer zu vermeiden, da sie das passive Krankheitsverhalten stärkt. Nur in besonders schweren Fällen sind einige Stunden bis wenige Tage Ruhe akzeptabel. Eine Bewegungstherapie ist im akuten Stadium nicht vorgesehen.

Bestehen die Kreuzschmerzen länger als sechs Wochen, wird in der Nationalen VersorgungsLeitlinie (NVL) Kreuzschmerz 2011¹ eine kontrollierte Bewegungstherapie oder Krankengymnastik

empfohlen. Die Konzepte reichen von vorwiegend stabilisierenden bis kräftigenden Techniken (Bewegungsübungen, apparatives Aufbautraining) über vorwiegend mobilisierende Methoden (Dehntechniken) bis hin zur Schulung des Körpergefühls sowie Entspannungsübungen (Progressive Muskelrelaxation). Kombiniert werden kann die Bewegungstherapie mit Komponenten der Manuellen Therapie. Um die neuromuskulären Defizite zu regenerieren, hat sich eine mehrwöchige Trainingstherapie bewährt.

Yoga und Stretching beugen vor

Nur wer regelmäßig trainiert, kann damit erneuten Schmerzattacken vorbeugen. In der Prophylaxe haben sich vor allem Sportarten bewährt, bei denen die Rückenmuskeln gut gedehnt werden. Als gleichermaßen effektiv erwiesen sich zum Beispiel wöchentliche Yoga-Kurse oder ein angeleitetes Stretching². Rückenschulen werden empfohlen, wenn sie auf einem ausschließlich biopsychosozialen Ansatz beruhen. (St)

¹www.kreuzschmerz.versorgungsleitlinien.de

²Sherman KJ et al. Arch Intern Med 2011

Rückenschmerzen wegspritzen? Kein greifbarer Erfolg mit Injektionen

Wenn orale Analgetika und Pflaster keine Linderung bringen, wird immer wieder zur Spritze gegriffen. Die Wirkung ist bis heute umstritten.

Vermutet wird, dass Schmerzen und Gefühlsstörungen durch Druck auf die Nervenwurzel verursacht werden. Die Behandlung chronischer Lumboischialgie mit epiduralen Steroidinjektionen soll die Entzündung des Nervs hemmen

und der Schwellung entgegenwirken. Ein zugesetztes Anästhetikum blockiert den Schmerz. In einer US-Studie wurden bei Patienten mit lumbosakraler Radikulopathie die Effekte von Methylprednisolon (60 mg), Etanercept (4 mg) sowie von Kochsalzlösung verglichen. In allen drei Therapiearmen gingen Schmerzen zurück, signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen blieben aus. (St)

Ann Intern Med 2012, 156(8): 551-559

... halten Sportler Schmerzen besser aus als Nichtsportler, denn regelmäßiges körperliches Training erhöht die Schmerztoleranz. Hinweise dafür fanden Heidelberger Forscher beim Vergleich der Wirkung von Schmerzreizen: Sportler registrierten den Schmerz zwar ähnlich früh wie normal Aktive, empfanden ihn aber als weniger dominant. Pain 2012, 153:1253-62

... wird Schmerzmedizin Pflichtfach im Medizinstudium. Ab Oktober 2016 müssen alle angehenden Ärzte bei Anmeldung zur ärztlichen Prüfung den Leistungsnachweis erbringen. Nächster notwendiger Schritt sei der „Facharzt für Schmerzmedizin“, so Dr. Gerhard Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.

springermedizin.de/kurse-cme

In der e.Akademie von Springer Medizin können Sie bis zum 28. August 2012 zum Thema „**Rückenschmerzen**“ kostenfrei punkten.

Den zertifizierten Fortbildungskurs „**Akute Rückenschmerzen: meist harmlose Ursache, aber hohe Rezidivrate**“ finden Sie unter springermedizin.de/eAkademie

FIN: SOAK12BP
kostenlos teilnehmen bis
28.08.2012

Geben Sie die Fortbildungs-Identifikationsnummer (FIN) in die Suchmaske ein, und Sie gelangen direkt zum gewünschten Kurs.

Viel Erfolg beim Punktesammeln!

Unser Tipp: Noch mehr Fortbildung bietet das **e.Med-Komplettpaket**. Hier stehen Ihnen in der e.Akademie alle Kurse der 54 Fachzeitschriften von Springer Medizin zur Verfügung.

Testen Sie e.Med jetzt 60 Tage gratis und unverbindlich unter springermedizin.de/eMed