ben bereits eine um 46% höhere Chance, ihrem Dauerrückenschmerz zu entkommen [2]. Wer mindestens dreimal pro Woche für 30 Minuten schwamm oder dem Tennisball hinterher flitzte, dessen Vorteil stieg um 67%.

Präventionsmaßnahmen in Schule und am Arbeitsplatz

Auch in den Schulen und im Arbeitsleben hat sich herumgesprochen, wie wichtig Rückenprävention für die Leistungsfähigkeit ist. So werden Kinder zu körperlichen Übungen zwischen den Schulstunden angehalten, Arbeitsplätze ergonomisch angepasst und Konzepte

zur Stressbewältigung angeboten. Das Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der Uni Mainz etwa hat in Kooperation mit der BG für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege und der Unfallkasse Rheinland-Pfalz für Pflegekräfte ein Konzept zur Erhaltung der Rückengesundheit (KERs) entwickelt. Dabei wurde der multikausalen Natur von Rückenschmerzen in Form von rückengerechtem Arbeiten, Fitness und Stressmanagement Rechnung getragen.

(Christine Starostzik)

[1] EJP 2013, online 3. Mai

[2] BMC Public Health 2013, 13:385

Längerer Verlauf nach vier bis sechs Wochen

Multiple Schmerzpunkte ungünstig

Unspezifische Kreuzschmerzen verschwinden meist innerhalb von vier bis sechs Wochen. Wer danach allerdings noch Beschwerden hat, muss sich auf einen längeren Verlauf einstellen.

Nacken- und Kreuzschmerz zählen zu den häufigsten Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems. Meist sind sie selbstlimitierend. Um den natürlichen Verlauf dieser Beschwerden zu verfolgen, stützten sich Wissenschaftler der Universität Trondheim auf die Daten der HUNT-Study.

Bis zu einem Jahr nach Schmerzepisode befragt

In dieser prospektiven Kohortenstudie wurden 9056 Personen zwischen 20 und 67 Jahren untersucht. 34% gaben aktuelle Nacken- oder Kreuzschmerzen zu Protokoll. Letztlich wurden 219 Probanden mit einem Durchschnittsalter von 46 Jahren in die Analyse eingeschlossen und bis zu einem Jahr nach Beginn einer Schmerzepisode immer wieder über ihren Zustand befragt.

Nur jeder Fünfte suchte in dieser Zeit ärztlichen Rat, meist erst bei hoher Schmerzintensität. Bei den meisten Teilnehmern ließ der Schmerz innerhalb von

vier Wochen deutlich nach oder verschwand komplett. Der anfängliche adjustierte Durchschnittswert auf der Numeric Rating-Scale (0–10; geringes Schmerzlevel ≤ 3 , starker Schmerz: 6–8) von 3,6 war nach vier Wochen beim Nackenschmerz um durchschnittlich 0,9 und beim Lumbalschmerz um 1,4 gesunken.

Schlechte Prognose für Nacken- und Lumbalbeschwerden

Danach verbliebene Schmerzen erwiesen sich allerdings als hartnäckig. Eine besonders schlechte Prognose hatten Patienten, die im Nacken und in der Lumbalgegend ähnlich starke Schmerzen verspürten.

Nahezu keine Verbesserung erfuhren im Laufe des Studienjahres Probanden, die muskuloskelettale Schmerzen an vier oder mehr Körperstellen angaben. Nach zwölf Monaten waren 43% der Patienten mit Nackenschmerz, 36% derjenigen mit Kreuzschmerz, aber nur 20% der Probanden mit Nacken- und Lumbalbeschwerden schmerzfrei. Etwas länger zur Erholung benötigten der Studie zufolge auch ältere Studienteilnehmer ab 55 Jahren.

(st)

Pain 2013, online 4. April

ÜBRIGENS...

... führen Rückenschmerzen zu den meisten Arbeitsunfähigkeitstagen. Dem DAK-Gesundheitsreport 2013 zufolge haben Muskel- und Skeletterkrankungen bei Männern einen Anteil von 25,2% an den AU-Tagen, bei Frauen von 21,2%.

... können epidurale Steroidinjektionen zur Behandlung von Rückenschmerzen bei Frauen in der Postmenopause zu einem signifikanten Verlust an Knochendichte in der Hüfte führen.

... ist nicht jeder Sport für die Prävention von Rückenbeschwerden geeignet. Leistungssport, besonders etwa der Aufschlag beim Tennis, kann die Lendenwirbelsäule stark belasten und Schmerzen und Schäden begünstigen.

www.springermedizin.de/Sommerakademie

In der e.Akademie von Springer Medizin können Sie bis zum 28. August 2013 kostenfrei punkten.

Zum Thema „Rückenschmerzen“ finden Sie unter www.springermedizin.de/sommerakademie den Kurs „Management des nichtspezifischen Kreuzschmerzes.“ Um teilnehmen zu können, geben Sie bitte die Fortbildungs-Identifikationsnummer (FIN) in das entsprechende Feld ein.

FIN: SOAK13vG
kostenlos teilnehmen bis 28.08.2013

Viel Erfolg beim Punktesammeln!

Mit rund 1000 Kursen – viele davon als multimediale E-Learning-Formate – ist die e.Akademie Deutschlands erste Adresse für Online-CME-Fortbildung.

Die e.Akademie ist ein Modul von e.Med, dem Zugang zu allen digitalen Inhalten von Springer Medizin.

Testen Sie die e.Akademie 30 Tage lang kostenlos mit e.Med:
www.springermedizin.de/eMed.