



1. Dezember 2018 A

APOTHEKEN Umschau

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE



Das beste
Training für den
Rücken

Geschenkideen

Arztbesuch

Trockene Augen

Feiertags-Frühstück

Was den Rücken stark macht

Kreuzschmerzen Wenn es im Rücken zieht, heißt der Rat: Werden Sie aktiv! Bewegung ist in jedem Fall eine wirksame Medizin *von Sonja Gibis*

Der Feind für ein gesundes Alter sitzt im Kreuz. Weltweit rauben uns Rückenschmerzen mehr aktive Lebensjahre als jedes andere Leiden, so das Ergebnis der Studie „Global Burden of Disease“, die weltweit die Ursachen von Behinderung, Krankheit und Tod untersucht. Und es wird schlimmer: Seit 1990 hat die Belastung durch Rückenbeschwerden um mehr als die Hälfte zugenommen.

Schuld daran ist nicht nur das steigende Lebensalter. „Wir bewegen uns alle zu wenig. Das ist unser größtes Problem“, sagt Professor Thomas Tölle, Schmerzmediziner am Münchner Universitätsklinikum rechts der Isar. „Wir

sitzen zu viel, zudem meist nicht flexibel genug.“ Jeder vierte Berufstätige in Deutschland leidet aktuell an Rückenschmerzen. Fragt man nach dem vergangenen Jahr, hatten sogar drei Viertel Probleme, wie der DAK-Gesundheitsreport 2018 zeigt.

Zum Glück verschwinden die Beschwerden meist, wie sie gekommen sind. Doch können sie auch zur Dauerqual werden. Als wirksamer Weg, dies zu verhindern, gilt die multimodale Therapie. Sie vermittelt Wissen über die Ursache der Schmerzen und bezieht psychologische Faktoren ein. Zudem setzt sie auf eine noch immer unterschätzte Medizin: Bewegung. ▶

Foto: Getty Images, Global/Stock/E

Chronische Beschwerden verhindern

Wer zu lange abwartet, erhöht sein Risiko für dauerhafte Rückenprobleme

Autsch, das tut weh! Bei Schmerzen versucht der Körper automatisch, den Auslöser zu vermeiden. Gerade beim Rücken kann das allerdings der Beginn einer langen Schmerzkariere sein. „Schonhaltungen führen dazu, dass Muskeln verkümmern“, erklärt Professor Bernhard Greitemann, in dessen Reha-Klinik Münsterland viele Patienten mit chronischen Problemen behandelt werden. Hat sich über die Jahre ein Vermeidungsverhalten eingeschlichen, ist meist professionelle Hilfe nötig, um aus der Bewegungsangst wieder auszubrechen.

Zu den Risikofaktoren, dass Kreuzbeschwerden chronisch werden, gehört aber nicht nur Bewegungsmangel. Dauerstress, Sorgen, Probleme in der Familie und am Arbeitsplatz erhöhen die Gefahr. Ist der Schmerz sehr stark oder tritt an mehreren Körperstellen auf, stellt das ebenfalls ein Warnzeichen dar. „Entscheidend ist es, Patienten mit hohem Risiko schnell zu erkennen“, betont Professor Thomas Tölle.

Digitaler Helfer spornt an

Mit der Studie „Rise-up“ wollen der Schmerzmediziner und sein interdisziplinäres Team vom Münchner Uniklinikum rechts der Isar zeigen, dass eine frühe ganzheitliche Behandlung chronischen Beschwerden besser vorbeugt als die herkömmliche Therapie. Letztere sieht vor, erst einmal abzuwarten. Sind die Schmerzen nach sechs Wochen noch da, sollte der Patient dann zwar an ein interdisziplinäres Schmerzzentrum überwiesen werden. Doch geschieht das viel zu selten.

„Warum aber überhaupt warten, obwohl wir wissen, was gefährdeten Patienten hilft?“, fragt Tölle. Neben gezielter Bewegungstherapie sind psychologi-

sche Betreuung und die Vermittlung von Wissen wichtig, um zu verhindern, dass die Schmerzen bleiben. Die Wirksamkeit eines solchen multimodalen Konzepts ist unbestritten. Doch es erreicht zu wenige.

Bei Rise-up wird Risikopatienten sofort ein digitaler Therapeut zur Seite gestellt. Eine App fordert unter anderem jeden Tag zu individualisierten Trainings- und Entspannungsübungen auf. Die neueste Version prüft per Handykamera sogar, ob der Patient die Übung richtig ausführt – und korrigiert, wenn nötig. Unterstützung erhält überdies der behandelnde Arzt. Gibt es Hinweise auf einen komplizierten Verlauf, kann er sich mit Experten des Schmerz-

zentrums am Klinikum rechts der Isar per Videokonferenz kurzschließen.

„Wir könnten so viel mehr Patienten mit einer ganzheitlichen Behandlung erreichen“, sagt Tölle. Bislang sei diese Therapie leider noch eher die Ausnahme. „Von Bewegung und Krafttraining wird bei chronischen Schmerzen teils noch immer abgeraten. Oft werden stattdessen Spritzen und andere Maßnahmen ohne wissenschaftlich gesicherte Wirksamkeit verabreicht“, beklagt Physiotherapeut Alfuth.

Tölles Rat lautet daher: Werden Sie frühzeitig aktiv! Stehen körperliche Schmerzen in Zusammenhang mit seelischen Problemen, scheuen Sie sich nicht, psychologische Hilfe zu suchen.

Was dem Kreuz wirklich hilft

Effektive Behandlungen bei unspezifischen Beschwerden



Entspannung: Nicht nur Muskeltraining, auch Entspannung ist wichtig. Als wirksam erwiesen hat sich bei akuten, vor allem aber bei chronischen Schmerzen die progressive Muskelrelaxation.



Akupunktur: Reichen Medikamente und Bewegung nicht aus, kann bei akuten Rückenproblemen auch Akupunktur angewendet werden, ebenso bei chronischen Beschwerden.



Verhaltenstherapie: Als wirksam gilt bei chronischen Problemen kognitive Verhaltenstherapie, wenn sie im Rahmen von Bewegungsprogrammen oder multimodalen Konzepten angewendet wird.



Psyche: Eine wichtige Rolle spielen auch psychische und soziale Belastungen, vor allem am Arbeitsplatz.

Wundern Sie sich also nicht, wenn der Arzt danach fragt. Werden diese Faktoren von Anfang an mitberücksichtigt, hat die Therapie deutlich bessere Erfolgchancen.



Unwirksame Methoden:

Nicht alle Therapien, die zum Einsatz kommen, helfen. Behandlungen, von denen Experten abraten: Interferenzstromtherapie, Kurzwellendiathermie, Kinesio-Taping, Lasertherapie, therapeutischer Ultraschall, Magnetfeld- und Kältetherapie sowie transkutane und perkutane elektrische Nervenstimulation.

Quelle: Nationale Versorgungsleitlinie nicht-spezifischer Kreuzschmerz

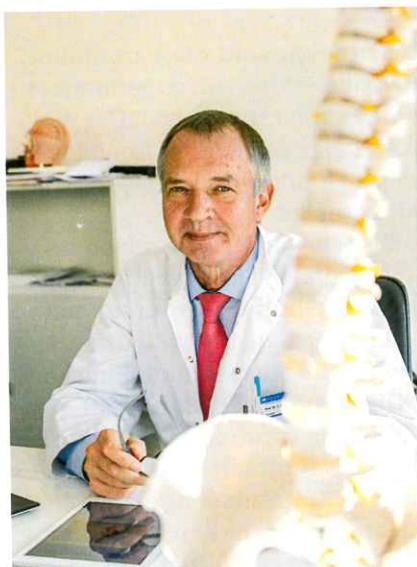
Operation: Ja oder nein?

Ein Bandscheibenvorfall tut oft höllisch weh, ein Eingriff ist dennoch nur selten nötig

Eine Bandscheibe wölbt sich in den Wirbelkanal wie ein ausgebeulter Autoreifen. Gewebe ist ausgetreten und quetscht die Nerven ein. Wer so etwas auf einer Aufnahme seines Rückens sieht, denkt leicht: „Da werde ich wohl um eine Operation nicht herumkommen.“

Doch sind die sichtbaren Veränderungen wirklich Ursache der Schmerzen? Das ist durchaus nicht so klar. Untersuchungen an älteren, schmerzfreien Patienten fanden bei mehr als einem Drittel einen Bandscheibenvorfall, bei jedem fünften war der Wirbelkanal verengt, und mehr als 90 Prozent hatten eine degenerierte oder vorgewölbte Bandscheibe. Fazit: „Wir müssen den Patienten erklären, dass viele in ihrem Alter ähnliche Befunde haben, ohne Schmerzen, und ihnen so die Angst nehmen“, sagt der Münchner Experte Tölle.

Dennoch steigt die Zahl der Patienten, die im OP-Saal landen, drastisch. „Wer einen Hammer hat, muss Nägel einschlagen“, meint Tölle. Analysen



„Wir müssen den Patienten die Angst vor der Diagnose nehmen“

Professor Thomas Tölle leitet das Zentrum für Schmerztherapie am Münchner Uniklinikum rechts der Isar

zeigen: Je mehr Neurochirurgen vor Ort ansässig sind, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass man als Rückenpatient operiert wird.

Doch das ist bei einem Bandscheibenvorfall nur in 10 bis 20 Prozent der Fälle nötig, zum Beispiel wenn Lähmungen auftreten. Gibt man dem Körper etwas Zeit, schrumpft das ausgetretene Gewebe, die Entzündung bildet sich zurück. Schmerz- und entzündungshemmende Mittel helfen, die erste Zeit zu überbrücken.

Eine wichtige Medizin ist auch hier Bewegung. Ein Physiotherapeut kann helfen, Bewegungen zu finden, bei denen der Schmerz nachlässt. Hohe Belastungen, bei denen Druck auf die Bandscheibe ausgeübt wird, sind aber erst mal tabu.

Sind die Beschwerden abgeklungen, sollte man schnell wieder aktiv werden. Denn Bewegung stärkt nicht nur den Rücken. Sie macht auch Freude. Und die Psyche hat gerade beim Rückenschmerz einen entscheidenden Einfluss.

Foto: W&B/André Kirsch. Illustration: W&B/Astrid Zachariás

Übung für mehr Stabilität

Sind die Bandscheiben-Beschwerden abgeklungen, sollte man den Rücken stärken

Balance im Vierfüßlerstand (je 2 Wiederholungen)

Auf alle vier stellen, Bauch anspannen und das rechte Bein nach hinten strecken, den linken Arm nach vorne. Position 4 bis 8 Atemzüge lang halten. Dann die Seite wechseln.

Wirkung: Verbessert das Gleichgewicht und stärkt Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskeln.

Hinweis: Der gesamte Körper bildet eine Linie. Po und Bauch anspannen, Schulterblätter in Richtung Gesäß ziehen.

