

Empfehlungen bei Rückenschmerzen

In den meisten Fällen sind Rückenschmerzen durch muskuläre Verspannungen verursacht. Durch die gegenseitige Verstärkung der Schmerzen und der Muskelverspannungen (Muskelverspannungen verursachen Schmerzen, die wiederum die Muskelverspannungen verstärken) entsteht eine Art Teufelskreis, der durchbrochen werden muss. Dabei sind folgende Handlungsempfehlungen hilfreich:

Bezüglich der Schmerzen:

Notwendig ist eine **konsequente und ausreichende Schmerztherapie**. Als allgemeine Schmerzmittel empfehlen wir Ibuprofen 400mg bis zu 3x1Tbl./Tag oder Paracetamol 500mg 3x1Tbl./Tag – in Abhängigkeit von Ihren weiteren Erkrankungen und der eigenen Verträglichkeit. Schmerzmittel sollten nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Bei fehlender Schmerzlinderung oder Zunahme der Beschwerden nach 3-4 Tagen empfehlen wir eine Vorstellung in der Praxis.

Bezüglich der Muskelverspannungen:

- **Wärme** ist meist sehr hilfreich – hier können Wärmflaschen, Kirschkernkissen, Rotlichtlampen, warmes Baden oder Thermalaufenthalte o.Ä. sehr wohltuend sein.
- **Schonendes Bewegen** wie lockeres Spaziergehen sind wichtig. Desweiteren können **Dehnübungen** unterstützen.

Perspektivisch sind nach Abklingen der Rückenschmerzen – vor allem bei wiederholtem Auftreten – folgende Empfehlungen hilfreich:

- Wichtig ist ein **konsequenter Muskelaufbau der gesamten Rumpfmuskulatur**. Hierzu gibt es teilweise Angebote der Krankenkasse, informieren Sie sich gerne dort. Alternativ ist auch der angeleitete Muskelaufbau im Fitnessstudio oder Sportarten wie Pilates hilfreich.
- Bei stressbedingten Muskelverspannungen kann das Erlernen von **Entspannungstechniken** sehr gut unterstützen – hier gibt es eine breite Bandbreite an Techniken, sodass die Meisten eine passende Technik für sich finden: Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Meditation, MBSR/Achtsamkeitstraining,... Auch hier gibt es oft Angebote der Krankenkassen.
- Achten Sie auf Ihre Haltung – eine **aufrechte Haltung** führt nebenbei zur Stärkung der Bauch- und Rumpfmuskulatur.
- Achten Sie auf **rückenschonendes Verhalten** im Alltag - ob beim Heben und Tragen mit geradem Rücken und Verteilen der Gewichte, dem in die Hocke gehen beim Bücken oder bei der aufrechten Sitzhaltung mit auf Ihre Größe angepassten Stuhl- und Tischhöhen.

Bei folgenden Warnzeichen sollten Sie zeitnah eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen:

Neu aufgetretene Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen, erschwertes Wasserlassen oder ausgeprägte Verstopfung oder – im Gegenteil – neu aufgetretene Harn- oder Stuhlinkontinenz.