

# Medizinischer Leitfaden

## Erkrankung

### Ich habe chronische Rückenschmerzen



Meistens klingen Rückenschmerzen innerhalb von 2 Monaten wieder ab. Manchmal dauern sie aber über drei Monate oder tauchen häufig wieder auf: Dann werden sie chronisch. Eine geeignete medizinische Überwachung ist notwendig, um eine Besserung zu erzielen.

### Was ist das Besondere an chronischen Schmerzen im Lendenwirbelbereich (Lumbalgie)?

In einem von vier Fällen dauern die Rückenschmerzen über 3 Monate. In diesem Stadium wird davon ausgegangen, dass es sich nicht mehr um einen punktuellen Schmerz, sondern um ein chronisches Problem handelt. Die Ursache und die Behandlung unterscheiden sich hierbei vom herkömmlichen «Hexenschuss».

### Wie entstehen Rückenschmerzen?

Bei einer falschen Bewegung kann es zu einer Verspannung (Kontraktur) kommen. Die Folge davon ist ein Schmerz, der verschwindet, sobald die Verspannung gelöst und verheilt ist.

Wenn der Schmerz andauert, liegen andere Gründe dafür vor. Diese müssen anhand folgender Punkte untersucht werden:

- Lebensgewohnheiten: Aktivitäten, Gangart, Schlaf-, Sitz- und Fehlhaltungen.
- Art der Arbeit: Tragen schwerer Lasten (Bauberufe), langes Sitzen (Vertreter, die stundenlang hinter dem Steuer sitzen), langes Stehen (Frisör, Verkäufer ...)
- Arbeitsumgebung: Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, hierarchische Zwänge, Stress, Arbeitsplatzwechsel ...
- Persönliche Schwierigkeiten: Eheprobleme, finanzielle Sorgen, Stress ...
- Gesundheit: Schlafstörungen, Nervosität, Ängste, Bluthochdruck, sonstige Gesundheitsprobleme (Krankheit) ...

### Was kann ich tun, um mich von den Rückenschmerzen zu befreien?

Im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung ist das Vermeiden jeglicher Bewegung nicht empfehlenswert. Sie trägt vielmehr zum Fortdauern der Schmerzen bei.

Es ist wichtig, dass Sie so weit wie möglich Ihre Arbeit fortsetzen. Die Schmerzursache muss jedoch schnell identifiziert werden, damit Abhilfe geschaffen werden kann. Untersuchungen

haben gezeigt, dass die einfache Umgestaltung eines ungeeigneten Arbeitsplatzes chronischen Lumbalgien ein Ende setzen kann.

Der behandelnde Arzt wird eventuell zusammen mit dem Betriebsarzt/Arbeitgeber anregen, den Arbeitsplatz neu zu gestalten oder Sie gegebenenfalls in einen anderen Betriebsbereich zu versetzen, wo die Arbeit weniger mühsam ist.

### **Kann ich Schmerzmittel nehmen?**

Ja. Medikamente gegen Schmerzen und Muskelverspannungen können Ihnen Linderung verschaffen. Achtung: Nehmen Sie nur die Medikamente, die Ihnen vom Arzt verschrieben oder erlaubt wurden.

### **Kann ich einen Lendengürtel tragen?**

Das Tragen eines Lendengürtels kann angenehm sein, aber das Wiederauftreten des Schmerzes wird dadurch nicht verhindert. Der Zweck eines Lendengürtels ist das Erlernen einer guten Haltung. Jedoch kann er Ihnen ein falsches Sicherheitsempfinden geben und Sie zu Bewegungen verleiten, die Ihrem Rücken schaden.

### **Muss ich mit dem Sport aufhören?**

Nein. Es wird empfohlen, Sport zu treiben, um Ihre Rückenmuskulatur zu stärken und das Risiko einer Rückkehr des Schmerzes einzuschränken. Dabei sollten Sie vorzugsweise sanfte Sportarten wählen, wie Schwimmen, Fahrradfahren, Gehen oder Gymnastik, und diese in angemessener Form und Umgebung ausüben. Denken Sie immer daran, sich vor jeder körperlichen Betätigung, egal wie intensiv sie ist, gut aufzuwärmen und danach Dehnungsübungen zu machen.

### **Gibt es Bewegungen, die vermieden werden sollten?**

Sie sollten Aktivitäten unterlassen, bei denen Sie sich häufig bücken oder drehen müssen. Zögern Sie nicht, um eine Umgestaltung Ihres Schreibtisches oder Arbeitsplatzes zu bitten.

Vermeiden Sie lange Autofahrten. Wenn Sie lange sitzen müssen (im Auto, im Zug, im Flugzeug, vor dem Fernseher ...), stützen Sie Ihren Rücken gut mit einem Kissen ab. Setzen Sie sich eher in einen Sessel mit gerader Lehne als in ein weiches Sofa.

Kontrollieren Sie Ihre Haltung, wenn Sie einen schweren Gegenstand anheben: Gehen Sie dabei in die Knie und richten Sie sich mit geradem Rücken auf.

Wenn Sie die Wahl haben, tragen Sie eher Rucksäcke als Tragetaschen oder verteilen Sie die Last auf beide Arme gleichmässig. Verwenden Sie Einkaufsbuggys oder Taschen und Koffer mit Rollen.

Bei anhaltenden Rückenschmerzen ist oft der Beruf die Ursache.

Strikte Ruhe ist häufig nicht die richtige Lösung. Es ist notwendig, den Arbeitsplatz neu zu gestalten und alltägliche Bewegungsabläufe zu überwachen. Eine Hilfe dabei sind Rückenschulen, deren Ziel die richtige Durchführung körperlicher Tätigkeiten ist.