

### Muskuläre Schmerzen

Die allermeisten Rückenschmerzen sind muskulär, d.h. sie haben mit den Bandscheiben überhaupt nichts zu tun. Eine Kombination intensiver Physiotherapie (mehrfach am Tag), Manueller Medizin bzw. Osteopathie und schmerzlindernden Medikamenten kann die Schmerzen meist innerhalb kurzer Zeit beseitigen. Es gilt aber: Je länger die Schmerzen schon bestehen, desto schwieriger ist die Therapie, da sich Fehl- und Schonhaltungen und ein Schmerzgedächtnis ausbilden. Sollten die Schmerzen länger als 3 Monate andauern, empfehlen die Leitlinien eine weitergehende Diagnostik durch ein besonders geschultes Team aus Ärzten, Physiotherapeuten und Schmerzpsychologen, damit die optimale Therapie für Sie zusammengestellt werden kann. Eine Operation hilft bei diesen Rückenschmerzen nicht.

### Spinalkanalstenose

Bei der Spinalkanalenge – nur etwa 3 % aller Rückenschmerzen – kommt es zu einem Druck auf das Rückenmark oder die Nervenwurzeln der Wirbelsäule. Dies kann verschiedene Arten von Schmerzen verursachen, typisch ist aber die sogenannte Schaufensterkrankheit: Betroffene bleiben oft nach einer bestimmten Gehstrecke stehen und beugen sich vornüber oder setzen sich hin. Nachdem der Schmerz im Rücken und in den Beinen nachlässt, können sie weitergehen. Typisch ist auch, dass das Bergaufgehen weniger schmerzt als das Bergabgehen, und dass Fahrradfahren völlig schmerzfrei ist.

Hier ist eine multimodale Schmerztherapie oft erfolgreich. Wenn die Schmerzen trotzdem weiter zunehmen und/oder Lähmungen auftreten, dann kann eine Operation überlegt werden. Ähnliche Beschwerden können aber auch durch Verkalkungen der Arterien in den Beinen ausgelöst werden, so dass auch hier eine gründliche körperliche Untersuchung unabdingbar ist.

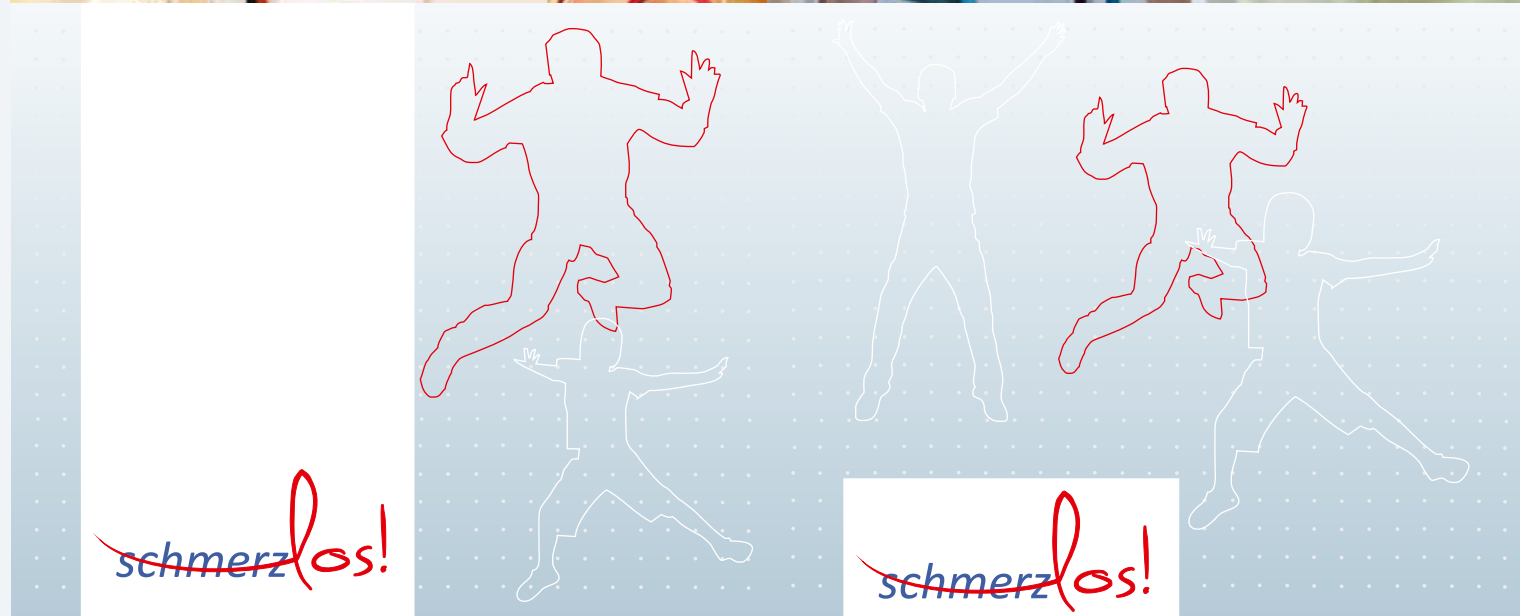
Schmerzzentrum DGS-Kassel  
Leiter: Dr. med. Andreas Böger  
Wilhelmshöher Allee 345  
34134 Kassel

Telefon 0561-3084-501  
Telefax 0561-3084-549  
info@schmerz-los-kassel.de  
www.schmerz-los-kassel.de



# RÜCKEN schmerzen?

> Patienteninformation



Plagen Sie Rücken-, Kopf- oder Nervenschmerzen? Sie suchen verständliche und seriöse Informationen zum Thema Schmerz? Ihre Schmerzen sollen nicht Ihr privates und berufliches Schicksal werden? Die Initiative schmerz-los! in Kassel gibt kompakte Informationen über die wichtigsten Schmerzsyndrome und deren wissenschaftliche Hintergründe, zeigt Möglichkeiten der Diagnose und Therapie und listet konkrete Hilfsangebote vor Ort auf.

Der Himmelsstürmer – ein bekanntes Symbol der Documenta – symbolisiert das Los-gehen, Aufbrechen zu neuen Horizonten, aber auch das Balancieren zwischen Schonung und Überforderung, zwischen Hoffnung und Enttäuschung. Je früher Sie loslegen, sich informieren und schmerztherapeutische Hilfe bekommen, desto besser sind die Aussichten.

Schmerz-los! in Kassel möchte Ihnen hierbei helfen: Denn „Schmerz-Karrieren“ sind nicht unausweichlich, und Schmerz betroffenen kann in sehr vielen Fällen wichtige Lebensqualität zurückgegeben werden.



**Dr. med. Andreas Böger**

Regionalleiter Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V.

### Chronische Rückenschmerzen

Jeder Mensch leidet in seinem Leben statistisch mindestens einmal an Schmerzen im Bereich der Lenden- oder der Halswirbelsäule. Meist sind die Schmerzen innerhalb einiger Wochen wiederrückläufig. Bei länger anhaltenden Rückenschmerzen wird in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern oft vorschnell operiert, oder es werden unkritisch Schmerzmittel verschrieben, die starke Nebenwirkungen haben. Häufig werden wiederholt Cortison-Spritzen gegeben, ohne dass eine langanhaltende Wirkung erzielt wird.

Dabei ist vor allem eines ganz wichtig: Der Arzt muss sich Zeit nehmen für eine gründliche körperliche Untersuchung und Schmerzdiagnostik, denn nicht alles ist durch Röntgenbilder erklärbar. Beispielsweise ist ein Bandscheibenvorfall nur selten die Ursache der Rückenschmerzen – und selbst in einem solchen Fall muss nicht automatisch operiert werden.

Sie können dem Schmerzspezialisten helfen, indem Sie alle Vorbefunde mitbringen und sich z.B. im Internet unter [www.schmerz-los-kassel.de](http://www.schmerz-los-kassel.de) schon einmal informieren. Sollte Ihnen schon ein Chirurg eine Operation vorgeschlagen haben, und Sie sind skeptisch, empfiehlt sich auch das Einholen einer Zweitmeinung, die in der Regel für Sie kostenlos ist.

### Bandscheibenvorfall

Bandscheibenvorwölbungen und –vorfälle bekommen viele Menschen mit zunehmenden Alter so wie Fältchen und weiße Haare. Sie gehören zu den Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule. Meist verursachen sie keine Schmerzen. Wenn sie dennoch die Ursache der Rückenschmerzen sind – etwa 4 % aller Rückenschmerzen – dann hängt es von der Art der Beschwerden ab, wie das weitere Vorgehen ist. In den meisten Fällen kann mittels Physiotherapie und verträglichen Schmerzmedikamenten therapiert werden. In schweren Fällen kommt eine multimodale Schmerztherapie in Betracht. Nur wenn starke Lähmungen oder eine Blasen- und Mastdarmschwäche auftreten, ist an eine Operation zu denken. Es wird oft kritisiert, dass in Deutschland viel häufiger am Rücken operiert wird als im europäischen Ausland. Hier sollten Sie sich ruhig trauen, eine zweite Meinung einholen, denn es geht ja um Ihre Gesundheit.

### Multimodale Schmerztherapie

Bedeutet eine gleichzeitige intensive und ganzheitliche Behandlung durch ein besonders geschultes Team von Ärzten, Physiotherapeuten und Psychologen – einzeln und in kleinen Gruppen. Diese Therapie zeigt in großen Studien die besten Ergebnisse und wird in größeren Schmerzzentren angeboten.

Die ärztliche Behandlung beinhaltet u.a. Medikamente, Infiltrationen mit schmerzstillenden Substanzen und Akupunktur. Infiltrationen sind oft zu Beginn der Therapie sehr hilfreich, allerdings ist die Wirkdauer begrenzt. Mehrmalige Wiederholung der Spritzen Therapie ist kritisch zu sehen, da dann die Nebenwirkungen des Cortison zunehmen und die Belastung mit Röntgenstrahlen erheblich ist. Intensiv wird im Rahmen der multimodalen Therapie einzeln und in Gruppen physiotherapeutisch trainiert, aber auch mittels Qi Gong, Yoga oder Feldenkrais.

Weil sich in vielen Fällen bereits ein Schmerzgedächtnis ausgebildet hat, werden auch psychologische Verfahren wie Biofeedback, Progressive Muskelentspannung (PMR nach Jacobson) und Verhaltenstherapie angewendet. Die genaue Ausrichtung der Therapie orientiert sich dabei am individuellen Einzelfall, ihr Ziel ist jedoch immer ein Zugewinn an Beweglichkeit, Selbstwirksamkeit und Aktivität, und damit von Lebensqualität.

