

Haltung bewahren

Chronischer Rückenschmerz lässt sich mit individuell abgestimmten Therapien beseitigen

Von Adelheid Müller-Lissner

Die gute Nachricht zuerst: In den allermeisten Fällen verschwinden Rückenschmerzen nach einiger Zeit von selbst - zwar leider nicht ganz so plötzlich, wie sie gekommen sind, doch immerhin, bevor sie zur dauerhaften Plage werden können. Man kann sie - zumindest für einige Zeit - vergessen.

Bei etwa fünf Prozent der Rückenpatienten wird das Leiden jedoch chronisch. Dann kann es das gesamte Leben verändern. Wie eine große internationale Studie im Jahr 2000 ergab, sind nur 30 Prozent derjenigen, die wegen eines Rückenleidens für mehr als drei Monate krankgeschrieben wurden, zwei Jahre später noch an ihrem Arbeitsplatz - jedenfalls in Deutschland. In den USA sind es 60, in den Niederlanden fast 70 Prozent, so ergab der Sechs-Länder-Vergleich. Moderne Technik und Komfort haben zwar einerseits zahlreiche Tätigkeiten des Lebens vereinfacht, andererseits aber dazu geführt, dass man sich im Alltag nicht mehr so viel bewegen muss. Daher verläuft der Tagesablauf der meisten Menschen relativ starr; laut Statistik verbringt der Mensch durchschnittlich bis zu zehn Stunden im Sitzen! Bewegungsmangel und schlechte Körperhaltung sind zwei Hauptursachen für Rückenschmerzen. Und: die Rückenschmerzpatienten werden immer jünger. Bereits jedes dritte Kind im Grundschulalter weist Haltungsschäden auf. Eine große Rolle spielt hierbei auch die zunehmende Fettleibigkeit bereits im Kindesalter. Schon jetzt ist zirka ein Viertel aller Kinder übergewichtig.

Bei der Behandlung von akuten Schmerzen setzt man inzwischen nicht mehr auf strikte Bettruhe. „Wir haben in Deutschland das teuerste Reha-System der Welt“ sagt der Orthopäde Ulf Marnitz. Im Berliner Rückenzentrum am Markgrafentpark behandelt er Patienten, die zur kleinen Minderheit der Rückenleidenden gehören, bei denen schon fast alles versucht wurde: Sie haben Operationen hinter sich, waren oft mehrfach in einer Rehabilitationsklinik; Erfahrungen mit Krankengymnastik, Schmerzmitteln, Massagen, Chiropraktik oder Akupunktur haben sie ohnehin. Doch viel hat bei ihnen nicht automatisch viel geholfen. Möglicherweise, weil es sich nicht zum Ganzen fügte. „Statt eines Durcheinanders der Therapien brauchen wir multimodale Behandlungskonzepte, die die zueinanderpassen den Angebote unter einem Dach versammeln“, sagt Marnitz. Im Berliner Rückenzentrum, das nach einem Hamburger Vorbild arbeitet, sind für die chronischen Patienten vier Wochen Therapie vorgesehen, jeder Behandlungstag hat sechs Stunden. Nach einer ausführlichen Diagnostikphase, in der Orthopäde, Schmerzmediziner, Psychologe und Physiotherapeut sich den Neuling genau anschauen, folgt eine interdisziplinäre Konferenz. Alle Behandler erarbeiten dort zusammen eine Empfehlung, auf der das vierwöchige Programm basiert. Die Teilnehmer werden dafür in Gruppen von acht Patienten eingeteilt, die für die gesamte Zeit zusammenbleiben. Auf dem Programm stehen körperliche Aktivität, das Erlernen von Entspannungsverfahren, aber auch Strategien zur Schmerzbewältigung. Die „schweren Fälle“ kommen nicht darum herum, mit Schmerzmitteln zu leben. Vor allem, weil sie ja trotz ihrer chronischen Krankheit ein bewegtes Leben führen sollen. Die ärztliche Kunst der Schmerztherapeuten besteht dann darin, ihnen individuelle „Cocktails“ zusammenzustellen, die man auch über Jahre nehmen kann.

Der Orthopäde erörtert solche Fragen mit der Gruppe auch in einem zweistündigen medizinischen Unterricht, der mit zum Programm gehört. „Alles, was ich Ihnen heute erzähle, müssen Sie mir glauben. In vier Wochen werden sie es aber aus eigener Erfahrung wissen“, sagt Marnitz da zu seinen Zuhörern. Nach Bedarf können auch individuelle Psychotherapien in das Programm eingebunden werden. 20 Krankenkassen haben inzwischen Verträge mit dem Zentrum abgeschlossen.

Wunder gibt es nicht: Nach vier Wochen sind Menschen, die zuvor oft schon Jahre unter Beschwerden an der Hals- oder Lendenwirbelsäule gelitten haben, natürlich nicht „geheilt“. Doch sie haben die Kompetenz erworben, um selbst als Manager ihres chronischen Leidens arbeiten zu können. Ein entscheidender Gewinn an Kontrolle über das eigene Leben - die ein chronisches Leiden sonst eher raubt. Für zehn Wochen kommen sie außerdem einmal in der Woche in der alten Gruppenkonstellation nochmals im Zentrum zusammen. Dann wird auch über die Erfahrungen gesprochen, die einige der Teilnehmer inzwischen im Alltag gesammelt haben. Zum Beispiel nach der Anmeldung in einem der Fitnessstudios, die die Therapeuten ihnen empfohlen haben.

Welcher Sport ist für Rückenpatienten sinnvoll? Darf man überhaupt joggen oder wieder mit dem Tennisspielen beginnen? Marnitz hält nicht viel von Verboten und dirigistischen Maßnahmen. „Die Hauptsache ist, dass man etwas tut, woran man wirklich Spaß hat, nur dann bleibt man dauerhaft bei der Stange!“ Patienten, die jahrelang aus Angst vor einer Verschlimmerung der Schmerzen auf jeden Sport verzichteten, reagieren oft recht ungläubig, wenn sie hören, dass ihnen sogar der alpine Skilauf



nicht für alle Zeit verschlossen bleiben muss. Um Rückenschmerzen aktiv vorzubeugen, muss man Bewegung in den Alltag integrieren und ein rückengerechtes Umfeld schaffen. Es gibt viele Möglichkeiten, kleine Bewegungspausen in den Tagesablauf einzubauen: z.B. Telefonieren im Stehen oder Gehen, Treppen steigen oder das Auto gelegentlich gegen das Fahrrad eintauschen. Idealerweise kommt noch zwei bis drei Mal in der Woche leichter Ausdauersport dazu. Welche negativen Auswirkungen überdies ein rückenfeindliches Lebensumfeld haben kann, ist vielen Menschen gar nicht bewusst: Unergonomische Alltagsprodukte, wie z.B. Sitzmöbel und Betten können die Problematik verschlimmern.

Sanftes Dehnen. *Längere Autofahrten sind für den Rücken eine Tortur. Mit dieser Übung können Sie die Muskeln geschmeidig machen und Ihre Beweglichkeit verbessern. Heben Sie bei dieser Übung den rechten Arm lang über den Kopf und dehnen Sie dabei Ihre rechte Seite. Anschließend die andere Seite dehnen. Weitere Übungen der Aktion "Gesunder Rücken" unter: www.agr-ev.de*

Ganz entspannt. Diese Übung ist ab Abschluss einer kleinen Gymnastik-Übungseinheit für zwischendurchgedacht: Stehen Sie aufrecht, die Füße parallel drücken den Rücken gerade durch, halten die Nackenwirbelsäule gestreckt. Legen Sie die Handflächen vor der Brust aneinander und atmen Sie fünfmal ruhig ein und aus.



Schmerz lass nach

„Tag der Rückengesundheit“ mit Beratungsangeboten

Jeder zweite Deutsche leidet laut Deutschem Grünen Kreuz an Rückenschmerzen. In vielen Fällen sind die Beschwerden dauerhaft, und medizinische Behandlung ist nötig. Einseitige oder schwere körperliche Belastungen und auch Stress sind mögliche Gründe. Falsches Bücken, Heben oder Tragen können Rückenprobleme herbeiführen oder verstärken. Vorbeugung ist deshalb wichtig: Dazu gehören viel Bewegung, Haltungstraining sowie die Vermeidung von Übergewicht. Das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz als Initiator des „Tages der Rückengesundheit“ ruft seit 2002 jährlich dazu auf, sich für einen aktiven und gesunden Rücken zu engagieren. Das Motto



des diesjährigen „Tages der Rückengesundheit“ am 15. März lautet: „Muskeln stärken - Schmerzen lindern“. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800/0112115 ist am 15. März eine Beratungshotline von 16 bis 18 Uhr mit erfahrenen Schmerztherapeuten geschaltet. Am „Tag der Rückengesundheit“ beteiligen sich rund 1000 Apotheken, Physiotherapie-Praxen, Kliniken und Fachgeschäfte mit Infoständen, Vorträgen und Angeboten zur Rückengymnastik.

Vor allem ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse belasten die Wirbelsäule. Stundenlanges Starren auf einen Bildschirm, langes Sitzen in gleicher Körperhaltung - all das beansprucht die Gesundheit. Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz kann helfen:

Oft reicht schon die richtige Einstellung der Büromöbel, um die Rückenbelastung zu senken.

Weitere Informationen zum „Tag der Rückengesundheit“ im Internet unter: www.forum-schmerz.de