

Rückenschmerzen vermeiden, Rückenschmerzen behandeln – Tipps für Patienten

In der Mehrzahl sind Rückenschmerzen akut und Folge von Fehlfunktion, Fehlbelastung und muskulären Verspannungen, weniger von strukturellen Veränderungen.

Damit aus dem akuten Schmerz kein dauerhaftes Problem wird, sollten Sie aktiv werden und die ärztliche Therapie durch gezielte eigene Maßnahmen unterstützen.

FOLGENDE TIPPS HELFEN DABEI, RÜCKENSCHMERZEN ZU LINDERN, ABER AUCH ERNEUTE RÜCKENSCHMERZEN ZU VERMEIDEN:



- Bleiben Sie auch bei Rückenschmerzen aktiv. Bettruhe ist kontraproduktiv, gezielte, rückenaktivierende Bewegung hingegen fördert die Heilung. Die Schmerzen benötigen häufig gerade in der Akutphase eine effektive medikamentöse Schmerztherapie.
- Bei akuten Rückenschmerzen helfen auch eigene Wärmeanwendungen.
- Bauen Sie vorbeugend so viel Bewegung wie möglich in Ihren Alltag ein. Nehmen Sie die Treppe statt des Fahrstuhls oder fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit statt mit dem Auto.

- Treiben Sie regelmäßig Sport, um den Bewegungsapparat (Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder) zu kräftigen. Besonders gut geeignet sind solche Sportarten, die Ihnen Spaß machen und die Sie bereits kennen. Bei schon bestehenden Rückenschmerzen sind zu empfehlen: Walken, Fahrradfahren und Schwimmen (insbesondere Rücken und Kraul), Fitnessstraining, Muskeltraining (besonders Rumpfmuskulatur).



- Wenn möglich, schaffen Sie sich einen aktiven Arbeitsplatz (häufige Haltungswechsel, Mini-Pausen mit Bewegung). Vermeiden Sie stundenlanges Verharren in ein und derselben Position, wechseln Sie ständig zwischen Stehen, Sitzen und Gehen.
- Bereiten Sie Ihren Körper und besonders den Rücken auf zu erwartende Arbeits- und Freizeitbelastungen (Haus und Garten) mit regelmäßigem, zielgerichtetem Belasten, Training, Kräftigung und Ausdauerkonditionierung vor. Eine Unterstützung durch präventive Rückenstützbandagen (sogenannte Back supports) ist möglich.



- Erlernen Sie ergonomisches Verhalten (Heben, Tragen, Haltungen etc.) für Alltag und Beruf. Heben und tragen Sie z.B. Lasten möglichst gleichmäßig verteilt und nah am Körper.
- Wenn Stress die Ursache für Ihre Beschwerden ist: Erlernen Sie Entspannungstechniken wie autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Bei der Entwicklung von subakuten und chronischen Rückenschmerzen, wenn die ambulanten ärztlichen und therapeutischen Maßnahmen ausgeschöpft sind, stehen Ihnen Möglichkeiten der Komplexbehandlung im Rahmen einer medizinischen Rehabilitation (ambulantes oder stationäres, medizinisches Heilverfahren zu Lasten der gesetzlichen Rentenversicherung/Berufstätige und der gesetzlichen Krankenversicherung) oder einer multimodalen Schmerztherapie (Tagesklinik oder stationäre Behandlung) zur Verfügung.



SUCHEN SIE UMGEHEND EINEN ARZT AUF, WENN EINES DER FOLGENDEN WARNZEICHEN IM ZUSAMMENHANG MIT IHREN RÜCKENSCHMERZEN AUFTRITT:

- akute Rückenschmerzen klingen trotz entsprechender Maßnahmen nicht ab oder nehmen sogar zu
- Fieber, Unwohlsein
- Auftreten von Rückenschmerzen nach Unfall oder Trauma
- neurologische Ausfälle wie Taubheits- oder Lähmungsgefühl in den Beinen oder Funktionsstörungen von Blase oder Mastdarm
- bekannte Osteoporose und nicht beeinflussbare Schmerzen
- Tumorerkrankungen in der Vorgeschichte
- Verdacht auf entzündlich-rheumatische Erkrankungen

Herausgeber:

eurocom • european manufacturers federation for compression therapy and orthopaedic devices, Düren

August-Klotz-Strasse 16 d
D-52349 Düren

Phone: +49 (0) 24 21/95 26 52
Fax: +49 (0) 24 21/95 26 64

Email: info@eurocom-info.de
Internet: www.eurocom-info.de

Redaktion: Swea Menser, eurocom e.V.