

Weniger Medikamente und mehr Bewegung verschreiben

Am 15. März ist der Tag der Rückengesundheit. Im Ranking der Ursachen für einen Arztbesuch belegen Rückenbeschwerden in Deutschland den zweiten Platz. Patienten, die längerfristig oder chronisch erkrankt sind, 5 Prozent der Gesamtfälle, machen 40 Prozent der Berufsunfähigen aus. Rückschlüsse auf die weitere Entwicklung der „Volkskrankheit Nr. 1“ sind kaum möglich, denn viele Fälle von Rückenschmerzen (ca. 80 Prozent) werden als „unspezifisch“ diagnostiziert, da selbst aufwendige Untersuchungen zu keinen eindeutigen Ergebnissen führen.

Eine gute Nachricht vorweg: „In vielen Fällen sind Patienten schon nach einem kurzen Zeitraum von Therapie und individuellem Bewegungsprogramm, ca. 2-6 Wochen, wieder beschwerdefrei“, so Dr. med. Klaus Derksen, Orthopäde aus Kleve mit einer Praxis im salvea Reha- und Gesundheitssportkomplex an der Tichelstraße im Gespräch mit Sebastian Kaul. Bewegung ist für beide der Schlüssel für längerfristige Beschwerdefreiheit.

Sebastian Kaul, Physiotherapeut bei salvea sports: „Stress spielt auch beim Rückenschmerz eine Rolle. Bildlich wird von einem „Schmerztor“ gesprochen: bei schlechtem Stress stehe das Tor weit offen und mache empfänglich für Rückenschmerzen und andere Beschwerden.“

Klaus Derksen erklärt: „Im Rahmen der nationalen Versorgungsleitlinien ist untersucht worden, welche Therapien wann sinnvoll sind. Und ein entscheidendes Ergebnis ist, dass die Menschen nicht immer in eine Strukturdiagnose gebracht werden sollen, sondern dass sie aufgeklärt werden: darüber, dass der Schmerz im akuten Stadium durch Medikamente eingedämmt werden kann, dann aber die Behandlung durch Bewegung angesteuert werden müsste.“

Sebastian Kaul: „Bei Bewegung ist es erst einmal nicht entscheidend, welchen Sport man ausübt, sondern wichtig ist, dass man sich bewegt und dass es Spaß macht. Wenn ich etwas gern mache, dann mache ich es freiwillig. So ist ein langfristiger Erfolg wirklich erreichbar.“

„Stress ist eine der psychischen Ursachen für Rückenschmerzen. Immer unter der Voraussetzung,

dass strukturelle Ursachen ausgeschlossen werden können, sollten auch die emotional-kognitiven Faktoren, also die Ursachen für Schmerz auf psychischer Ebene erfasst werden und die Erkenntnisse in eine Therapie einfließen. So sollte man dann auch stärker mit Entspannungsübungen arbeiten und die Bewegung nicht nur auf Muskeltraining beschränken. Alles in den Fluss bringen und entspannen,“ sagt Klaus Derksen. „Weiterhin können wir durch eine positive Bewegungserfahrung das Schmerzgedächtnis beeinflussen – und das ohne Medikamente. Eine Therapie, die zur verbesserten eigenen Körperwahrnehmung führt, ist für mich der richtige und individuelle Weg. Denn lernt der Patient selbst, zu empfinden, was ihm gut tut und wird er in die Lage versetzt, sich bewusst und schmerzvorbeugend zu bewegen. Schön wäre, weniger Medikamente und mehr Bewegung zu verschreiben.“

