

## **Patienteninformation Rückenschmerz**

### **Rückenschmerzen**

Die Mehrheit aller Leute hat im Lebensverlauf einmal Rückenschmerzen. Im Normalfall, dh in etwa 90% der Fälle sind die Beschwerden harmlos und gehen ohne Behandlung vorbei. Nur in der Minderheit entwickeln sich anhaltende Beschwerden, welche einer Abklärung und Behandlung bedürfen.

### **Aetiologie der Rückenschmerzen**

Die Ursache der Beschwerden ist vielfältig. Der natürliche Alterungsprozess führt zu einem Wasserverlust der Bandscheiben (Diskus) und somit zu einer Verlagerung der Belastung der vorderen Säule (Wirbelkörper und Disci) auf die hintere Säule (Fazettengelenke), die Fazettengelenke reagieren mit einer Belastungsreaktion, welche in unterschiedlichem Ausmass zu einer Arthrose führt. Eine Arthrose kann wie im Bereiche der Fingergelenke zu Schmerzen führen, das Ausmass der im Röntgen feststellbaren Arthrose ist allerdings nicht mit den Beschwerden kongruent.

Das gleiche gilt für die Abnutzung der Bandscheiben und Wirbelkörper, das Ausmass der im Röntgen oder MRT nachweisbaren Abnutzung sagt nichts über mögliche Beschwerden aus. Viele Personen ohne Rückenschmerzen weisen erhebliche Veränderungen der Wirbelsäule auf. So finden sich bei vielen schmerzfreien Personen Bandscheibenvorwölbungen (Prolaps) oder Herniationen.

Sehr wichtiger ist einerseits die Beanspruchung der Wirbelsäule, Lebensgewohnheiten, welche sich im Laufe des Lebens rasch ändern können und die Anpassung des Körpers, im Bereiche der Wirbelsäule ist die Muskulatur und ihre Steuerung entscheidend. Eine Überbeweglichkeit kann eine entscheidende und negative Rolle spielen. Insbesondere wenn sie mit einer Skoliose und oder eine Beinlängendifferenz einhergeht.

Ein Hexenschuss ist ein einseitiger Schmerz, welcher durch eine ‚Blockade‘ eines Wirbelsäulensegmentes entstehen kann, die Ursache und Behandlung ist meist unproblematisch.

Seltene Ursachen von Rückenschmerzen sind Bindegewebserkrankungen, Osteoporose, eine Tumorerkrankung, eine Ausstrahlung aus dem Bauchraum oder eine entzündliche Erkrankung (Morbus Bechterew). Letztere tritt meist in jungen Jahren auf und äussert sich durch Nachtsoder Ruheschmerzen.

### **Abklärung von Rückenschmerzen**

Wie erwähnt sind die meisten Rückenschmerzen harmlos und selbst limitierend. Sollten die Beschwerden nicht vorbei gehen, oder so stark sein, dass Sie es nicht aushalten, dann empfehle ich eine ärztliche Abklärung. Ihr Hausarzt ist in der Regel genügend kompetent, eventuell ist eine zusätzliche Abklärung beim Spezialisten notwendig.

Ob ein Röntgen oder MRI notwendig ist, besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

### **Behandlung von Rückenschmerzen**

Es stehen medikamentöse Behandlungsformen zur Verfügung mit **Medikamenten** in Tabletten- oder Pflasterform mit unterschiedlicher Wirkungsstärke.

Die medikamentöse Therapie gestaltet sich bei akuten und chronischen Rückenschmerzen anders und muss mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Ergänzend zu Medikamenten muss je nach Beschwerdebild eine Bewegungstherapie, Physiotherapie und allenfalls eine manualtherapeutische Behandlung erfolgen.

Bei spezifischen Problemen an der Wirbelsäule kann eine Infiltration eine sehr hilfreiche und rasch wirksame Therapie darstellen. Hierüber informiert sie der zuständige Arzt. In der Regel wird eine Infiltration unter Bildwandlerkontrolle durchgeführt. Bei uns erfolgt diese Behandlung am Spital Interlaken.

Ein spezielles Merkblatt und eine Einverständniserklärung informiert darüber.