

Einleitung

Rückenschmerzen sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Sie verursachen sehr viel Leid und sowohl körperliche wie auch psychische und finanzielle Belastungen. Glücklicherweise aber sind ernsthafte oder dauerhafte körperliche Schäden sehr selten.

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse haben zu einem grundsätzlichen Umdenken bei der Behandlung von Rückenschmerzen geführt. Dieser Text soll Ihnen auf der Basis dieser Erkenntnisse darüber Auskunft geben, wie Sie mit Rückenproblemen umgehen und möglichst schnell wieder fit werden können.

Was Sie selbst gegen Ihre Beschwerden unternehmen können, ist meist wichtiger als eine exakte Diagnose oder Therapie.

Eine Rückenschmerzattacke kann sehr beunruhigend und selbst einfache Verspannungen im Rücken können sehr schmerzhaft sein. In solchen Situationen sind Befürchtungen, dass „etwas Schlimmes passiert sein muss“ verständlich. Aber: Machen Sie langsam, schauen Sie erst einmal auf die Tatsachen.

Info

- Ernsthafte oder anhaltende Schädigungen sind selten!
- Es gibt vieles, was Sie selbst tun können!

Einige Fakten

- Die allermeisten Rückenschmerzen haben keine schwerwiegende oder gefährliche körperliche Ursache.
- Akute Rückenschmerzen lassen in der Regel nach einigen Tagen bereits von selbst wieder nach, zumindest soweit, dass es möglich ist, ein normales Alltagsleben fortzusetzen. Die Prognose ist auf lange Sicht günstig.
- Manchmal halten Schmerzen und Beschwerden länger an. Aber auch das bedeutet noch lange nicht, dass Sie ernsthaft krank sind. Es ist enttäuschend, dass niemand es exakt vorhersagen kann, aber letztlich hören solche Schmerzen auch einfach wieder auf. Denn auch mit Rückenschmerzen ist es den meisten Menschen möglich, bereits nach kurzer Zeit ihren ganz normalen Alltagsaktivitäten wieder nachzugehen.
- Ungefähr bei der Hälfte der Menschen, die einmal Rückenschmerzen hatten, kehren diese Beschwerden nach einiger Zeit wieder zurück. Aber das bedeutet nicht, dass es sich um etwas Ernsthaftes handelt.
- Zwischen den Schmerzepisoden können die meisten Menschen wieder ein normales Leben führen und haben wenig bis gar keine Symptome mehr.
- Rückenschmerzen können sehr schmerzhaft sein und es ist möglich, dass man seine Aktivitäten zunächst reduzieren muss. Entscheidend ist aber, dass Sie trotz der Schmerzen gleich von Beginn an in Bewegung bleiben. Denn Inaktivität für mehr als ein bis zwei Tage lindert den Schmerz nicht, sondern kann die Einschränkungen und Schmerzen sogar verlängern.
- Ihr Rücken und die Bandscheiben brauchen Bewegung – jede Menge Bewegung. Je eher Sie sich wieder bewegen und zu normaler Aktivität zurückkehren, desto schneller werden Sie sich wieder besser fühlen.
- Am besten kommen diejenigen Menschen mit ihren Rückenschmerzen zurecht, die trotz ihrer Schmerzen weiter aktiv bleiben und ihr normales Alltagsleben fortführen.

Risikofaktoren für die Entwicklung chronischer Schmerzen

In den vergangenen Jahren wurde viel geforscht, um die genauen Risikofaktoren herauszufinden, die chronische Schmerzen und dauerhafte Beeinträchtigung begünstigen. Das überraschende Ergebnis dieser Forschung war, dass es sich bei diesen Faktoren mehr um Gefühle und Tätigkeiten der betroffenen Menschen handelt als um körperliche und medizinische Befunde.

Folgende Überzeugungen und Verhaltensweisen sind mit einem erhöhten Risiko verbunden, dass die Schmerzen chronisch werden:

- Man glaubt, eine schlimme Verletzung zu haben, und lässt sich durch nichts und niemanden davon abbringen.
- Man ist überzeugt, dass die Schmerzen von einer Verletzung im Rücken kommen, die zu einer fortschreitenden Behinderung führen wird.
- Man vermeidet Bewegung und Aktivität aus Angst, dass man den Rücken dadurch noch mehr schädigt.
- Man schont sich und ist inaktiv, anstatt sein Leben normal weiterzuleben und in Bewegung zu bleiben.
- Man wartet auf jemanden (z.B. Arzt, Therapeut), der endlich eine Möglichkeit zur ersehnten Heilung findet, und glaubt nicht daran, dass man sich selbst helfen kann.
- Man zieht sich immer mehr zurück und wird schließlich depressiv.

Diese Dinge entwickeln sich langsam – vielleicht, ohne dass Sie es bemerken. Gerade deshalb ist es wichtig, so schnell wie möglich wieder aktiv zu werden. Damit können Sie die Entwicklung chronischer Schmerzen verhindern. Sollten Sie, Ihre Freunde oder Ihre Familie einige dieser frühen Warnsignale erkennen, müssen Sie schnell handeln. Nutzen Sie dazu die Ratschläge dieses Textes, sie zeigen Ihnen den richtigen Weg. Manchmal ist aber auch zusätzliche Unterstützung erforderlich, dann wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder Therapeuten.

Ärzte arbeiten lieber mit eindeutigen Krankheiten und klaren Diagnosen. Rückenschmerzen zählen (i. d. R) nicht dazu. Es hat keinen Sinn, Wochen und Monate nicht zur Arbeit zu gehen und inaktiv zu sein, weil Sie auf die „richtige“ Therapie warten oder auf eine Operation, die Sie nicht brauchen. All das verzögert nur Ihre Genesung. Ob und wie schnell Sie wieder gesundwerden, hängt von Ihnen selbst ab. Machen Sie ihrem Arzt verständlich, dass Sie sich selbst helfen können und dass Sie seine Unterstützung vor allem dafür benötigen, dass Sie zu Beginn besser in Bewegung kommen.

Wenn Sie wegen Ihrer Rückenschmerzen nach einem Monat immer noch nicht beruflich aktiv sind, besteht ein hohes Risiko, dass Sie anhaltende Probleme mit Ihren Rückenschmerzen bekommen werden. Damit steigt auch die Gefahr, den Arbeitsplatz zu verlieren. Werden Sie deshalb aktiv, um der Entwicklung chronischer Schmerzen und langanhaltender Beeinträchtigungen entgegenzuwirken.

Ursachen von Rückenschmerzen

Die Wirbelsäule ist eine der stabilsten Konstruktionen Ihres Körpers. Sie besteht aus festen Knochen und bekommt durch die Bandscheiben und die Wirbelgelenke sowohl Festigkeit und auch Beweglichkeit. Für zusätzliche Stabilität sorgen kräftige Sehnen und Bänder sowie starke Muskeln.

Es ist sehr schwierig, der Wirbelsäule ernsthaften Schaden zuzufügen!

- Bei sehr wenigen Menschen mit Rückenschmerzen liegt die Ursache in Bandscheibenvorfällen, durch die tatsächlich auch Nerven eingeengt werden. Selbst dann werden die Bandscheiben meist von alleine besser. Bei nur sehr wenigen Rückenproblemen sind Operationen notwendig.
- Mit sogenannten bildgebenden Verfahren (Röntgen, Computertomographie und Kernspintomographie) können allenfalls ernsthafte Schäden der Wirbelsäule entdeckt werden, bei normalen Rückenschmerzen helfen sie nicht weiter. Im Gegenteil: Sie können sogar in die Irre führen.
- Bei den meisten Menschen kann trotz modernster Diagnostik (z.B. Computer- oder Kernspintomogramm) die exakte Ursache ihrer Rückenschmerzen nicht gefunden werden. Sicher: Es kann frustrierend sein, nicht genau zu wissen, was los ist. Aber auf der anderen Seite hat es auch etwas Gutes: Es bedeutet nämlich, dass Sie offensichtlich keine ernsthafte Erkrankung haben, denn diese würden die Ärzte mit Sicherheit erkennen.
- Manche Ärzte erwähnen „Verschleiß“. Das klingt bedrohlich, hat aber mit Schäden der Wirbelsäule (z.B. Risse und Vorwölbungen der Bandscheiben und Arthrosen der Gelenke) nichts zu tun. Es sind normale Veränderungen, so normal wie graue Haare, die im Laufe der Zeit jeder bekommt.
- In der Regel kommen Rückenschmerzen von der Muskulatur, den Sehnen und Bändern bzw. den Gelenken des Rückens. Diese funktionieren dann einfach nicht wie üblich. Ihr Rücken ist gewissermaßen „nicht in Form“. Um Ihren Rücken wieder fit zu machen, ist es deshalb wichtig, dass Sie schnell wieder in Bewegung kommen und aktiv werden. Denn dadurch wird die Heilung beschleunigt.
- Um unsere Wirbelsäule stabil zu halten, brauchen wir eine gute Rumpfmuskulatur. Schmerzen entstehen vor allem dann, wenn wir unsere Muskeln falsch belasten oder diese verkürzt oder zu schwach sind und zu schnell ermüden, also nicht optimal „arbeiten“. Ihrem Rücken fehlt dann die „Kondition“.

Info

- Rückenschmerzen sind in der Regel nicht bedrohlich!
- Rückenschmerzen werden aber sehr oft falsch bewertet.

Ruhe oder Aktivität?

Nach herkömmlichen Behandlungsmethoden werden bei Rückenschmerzen immer noch Schonung und Inaktivität empfohlen. Vielen Patienten mit Rückenschmerzen wurde Bettruhe für Wochen oder sogar Monate verordnet, immer darauf wartend, dass der Schmerz dann verschwindet. Heute weiß man, dass Bettruhe für mehr als zwei Tage die schlechteste Behandlungsmethode überhaupt ist. Denn anstelle von Schmerzlinderung erreicht man dadurch nur lang andauernde Schmerzen.

Woran liegt das?

- Sie selbst werden insgesamt unbeweglicher.
- Die Muskeln werden schwach.
- Die Knochen verlieren an Stabilität.
- Sie verlieren Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.
- Sie werden antriebsarm und bedrückt.
- Die Schmerzen werden stärker.
- Es fällt Ihnen immer schwerer, wieder aktiv zu werden.

Mit Ruhe und Schonung hat es bisher nicht funktioniert.

Bei vielen Erkrankungen wird schon längst keine Bettruhe mehr verordnet. Heutzutage sollte Bettruhe bei Rückenschmerzen nicht mehr verordnet werden.

Bettruhe heilt den Schmerz nicht.

Wenn die Rückenschmerzen besonders stark sind, kann es zu Beginn der Attacke durchaus nötig sein, die eigenen Aktivitäten kurzfristig einzuschränken. Manchmal kann es auch erforderlich sein, die ersten ein bis zwei Tage im Bett zu bleiben. Allerdings darf diese Schonphase nicht länger andauern! Denn Bettruhe heilt den Schmerz nicht, sie hilft nur kurzfristig, ihn zu vermeiden. Am wichtigsten und besten ist es, wenn Sie so schnell wie möglich wieder auf die Beine kommen!

Aktivität ist generell gut.

- Regelmäßige körperliche Bewegung:
- kräftigt die Muskulatur,
- hält Sie beweglich und geschmeidig,
- erhöht die Stabilität der Knochen,
- macht Sie fit,
- sorgt für ein gutes Gefühl,
- fördert natürliche chemische Prozesse in Ihrem Körper, die die Schmerzen reduzieren.

Selbst wenn Sie starke Rückenschmerzen haben, können Sie aktiv bleiben, ohne Ihren Rücken zu sehr zu belasten, z.B. durch:

- Gehen
- Schwimmen
- Radfahren
- Tanzen/ Yoga/ Fitness sowie
- normale Alltagsaktivitäten und Hobbys.

Durch die Bewegung werden Ihre verkraмпften Muskeln und Gelenke wieder gedehnt und beweglicher. Bewegen Sie sich dagegen nicht, wird Ihr Rücken nur noch starrer und steifer. Außerdem erreicht man durch körperliche Aktivität ein stabileres Herz-Kreislauf-System und eine bessere körperliche Fitness. Es gibt sehr unterschiedliche Arten, sich fit zu halten. Finden Sie selbst heraus, welche Übungen für Sie und Ihren Rücken die besten sind. Allein entscheidend ist, dass Sie aktiv bleiben und Ihre körperliche Bewegung stetig steigern. Machen Sie jeden Tag ein wenig mehr.

Info

- Aktivität ist gut! Ihr Körper sollte aktiv sein, um gesund zu bleiben!
- Bettruhe tut dem Rücken nicht gut!
- Packen Sie's an, denn Sie haben eine Chance!

Muskelkater ist ein gutes Zeichen.

Steife Muskeln und Gelenke wieder zu belasten, kann anfangs schmerzhaft sein. Sportler wissen, dass es bei Beginn eines Trainings zu Muskelschmerzen kommen kann. Das ist vollkommen normal. Es ist wichtig, über diese Schmerzbarriere hinaus aktiv zu bleiben. Denn dieser Schmerz ist kein Anzeichen für eine Schädigung, sondern im Gegenteil ein Zeichen für eine Kräftigung der Muskeln. Genau diese Kräftigung möchten Sie erzielen. Also sorgen Sie sich nicht, wenn Sie am Anfang Muskelkater spüren – das ist lediglich ein Zeichen der Besserung. Wenn Sie Ihren Rücken genug „im Form“ gebracht haben, lassen die Schmerzen bald von selbst nach.

Niemand behauptet, dass es einfach ist – aber es gibt keinen anderen Weg!

Schmerzmedikamente und andere Maßnahmen können helfen, den Schmerz zu dämpfen, damit der Start in die Aktivität leichter fällt. Aber anfangen können nur Sie selbst. Die Entscheidung liegt bei Ihnen: Schonung auf Dauer verschlimmert Schmerzen, Aktivität bessert sie.

Vorsicht vor Fallen: Denken Sie nicht, vielleicht wird es morgen, übermorgen, nächste Woche, nächsten Monat oder nächstes Jahr einfacher sein. Das Gegenteil wird passieren: Je länger Sie sich geschont haben, desto schwieriger und schmerzhafter ist es, wieder aktiv zu werden. Je schneller Sie wieder Ihren Alltagsaktivitäten und Ihrem Beruf nachgehen, umso eher werden Sie Erfolge sehen.

Verhalten während einer Schmerzattacke

Die meisten Patienten sind in der Lage, Schmerzattacken eigenständig zu behandeln. Was Sie dann tun, hängt davon ab, wie schlecht es Ihnen geht. Bedenken Sie aber, dass Ihr Rücken nicht ernsthaft verletzt ist.

Sie können folgendes tun:

- Medikamente einnehmen, die den Schmerz lindern,
- Ihre Aktivitäten zunächst etwas reduzieren, wenn es notwendig ist,
- aktiv bleiben und den normalen Aktivitäten nachgehen.

Schmerzkontrolle

Es gibt viele Methoden zur Behandlung von Rückenschmerzen – keine kann Wunder bewirken. Diese Methoden dienen in erster Linie der Schmerzkontrolle, nicht in jedem Fall erzielen sie völlige Schmerzfreiheit. Es liegt letztlich bei Ihnen, ob Sie beweglicher werden und Ihren Rücken wieder funktionsfähiger machen.

1. Schmerzmittel

Wenn Sie starke Schmerzen haben, zögern Sie nicht mit der Einnahme von Schmerzmedikamenten. Diese können den Schmerz lindern und es Ihnen ermöglichen, sich leichter und besser zu bewegen. Neben Paracetamol, dem einfachsten und sichersten Schmerzmittel, können Sie auch Aspirin oder Tabletten aus der Gruppe der Entzündungshemmer (NSAR = nicht-steroidale Antirheumatika), wie beispielsweise Ibuprofen, verwenden.

Diese Schmerzmittel sind bei Rückenschmerzen in der Regel die wirksamsten. Leider wissen viele Patienten aber nicht, wie sie richtig eingenommen werden. Nehmen Sie die empfohlene Dosis und nehmen Sie die Mittel regelmäßig ein (z.B. im Abstand von 4 bis 6 Stunden). Warten Sie nicht, bis der Schmerz wieder unerträglich wird, sondern nehmen Sie die nächste Tablette dann, wenn die vorgesehene Zeit abgelaufen ist (i.d.R. 4-6 Stunden). Bei allen Medikamenten sollten Sie die Anweisungen auf den Beipackzetteln beachten. Meist werden Schmerzmittel nur wenige Tage benötigt. Nur selten sind stärkere Mittel erforderlich. Weiterhin sollten Sie beachten, dass man Ibuprofen (NSAR) und Aspirin niemals einnehmen darf bei Schwangerschaft, Asthma, Magenverstimmungen und Magengeschwüren.

2. Wärme oder Kälte

Durch Anwendung von Wärme und Kälte ist es möglich, den Schmerz kurzfristig zu lindern und die Muskelanspannung zu lösen. Während der ersten 48 Stunden können Sie sich wiederholt für 5 bis 10 Minuten ein Kühlkissen auf die schmerzhafteste Stelle legen (Kühlkissen in ein Handtuch gewickelt oder auch ein Paket Tiefkühlerbissen). Manche Menschen bevorzugen auch Wärme, z.B. eine Wärmflasche, ein Bad oder eine Dusche.

3. Massage

Hierbei handelt es sich um eine der ältesten Methoden, Rückenschmerzen zu behandeln. Bei vielen Patienten erreicht man durch Massagen eine Linderung des Schmerzes und eine Entspannung der Muskulatur.

4. Manuelle Therapie (Chirotherapie)

Die meisten Mediziner sind sich einig, dass eine manuelle Therapie bei Rückenschmerzen helfen kann. Diese Therapie kann von Ärzten oder Krankengymnasten mit entsprechender Zusatzausbildung durchgeführt werden. Solange sie von qualifiziertem Personal durchgeführt wird, ist sie eine sichere Methode. Die ersten Verbesserungen sollten sich bereits nach wenigen Anwendungen zeigen. Es ist nicht sinnvoll, diese Behandlung über Monate fortzuführen.

5. Sonstige Behandlungen

Es gibt viele andere Therapiemöglichkeiten, die manchmal als hilfreich erlebt werden, wie z.B. Elektrotherapie, Akupunktur oder auch Methoden der alternativen Medizin. Auch wenn es manchmal behauptet wird: Diese Verfahren führen selten zu einer durchschlagenden Lösung. Auch hier gilt: Verbesserungen sollten sich schnell zeigen, monatelange Behandlungen sind sinnlos. Solche Verfahren können eine wichtige Hilfe sein, um schnell wieder mobil und aktiv werden zu können.

6. Verfahren zur Muskelentspannung und zum Stressabbau

Angst und Stress können schmerzverstärkend wirken. Durch Angst und Stress baut sich in unserem Körper Spannung auf, die zur Verkrampfung der Muskeln führen kann. Diese Muskelanspannung führt wiederum zu Schmerzen. Es entsteht also ein Kreislauf aus Stress, Verspannung und Schmerzen. Es gibt viele Leute, bei denen Rückenschmerzen von Angst begleitet sind. Das ist besonders dann der Fall, wenn die Schmerzen über einen längeren Zeitraum andauern. Familie, Freunde und teilweise auch Ärzte wollen helfen und liefern gutgemeinte Tipps. Leider sind diese oft sehr unterschiedlich und führen zu noch größerer Unsicherheit darüber, wie man sich verhalten soll. Halten Sie sich an die Ratschläge dieses Textes, denn es sind die neuesten und besten Erkenntnisse zum Thema „Rückenschmerzen“.

Wichtig ist, dass Sie sich immer vor Augen halten: Ernsthafte Schäden sind sehr selten. Lassen sie nicht zu, dass unnötige Sorge und Angst über die Schmerzen den Heilungsprozess verzögern.

Durch Stress kann der Schmerz noch schlimmer werden und auch länger anhalten. Zu hohe Stressbelastung sollte möglichst frühzeitig erkannt werden. Sicher ist es nicht immer möglich, Stress völlig zu vermeiden. Aber man kann lernen, seine schädlichen Auswirkungen auf den Körper zu verringern. Einfach anzuwendende Techniken zur Beeinflussung der Effekte von Stress sind z.B. Muskelentspannung, Atemkontrolle oder gedankliche Selbstberuhigungsmethoden. Aber auch die Techniken zum Stress- und Spannungsabbau wollen geübt sein und erfordern Training. Ein Beispiel für eine solche Entspannungsübung sieht wie folgt aus:

Die schwedische Entspannungsübung

1. Versuchen Sie nicht, „mit Gewalt“ zu entspannen, bleiben Sie locker.
2. Nehmen Sie eine Körperposition ein, die Ihnen angenehm ist – das kann z.B. sitzend oder liegend sein, wie Sie gern möchten. Vor allem ruhig sollte es sein.
3. Atmen Sie langsam tief und gleichmäßig ein. Machen Sie nach dem Einatmen eine kurze Pause von ca. 15 bis 20 Sekunden und atmen Sie anschließend wieder aus.
4. Konzentrieren Sie sich dabei auf etwas, was Sie beruhigt.
5. Lassen Sie beim Ausatmen alle Spannung von sich abfallen. Konzentrieren Sie sich stets auf Ihre Atmung, nicht auf die Entspannung.

Es kann sein, dass Sie sich während dieser Übung bereits sehr schnell gelöst und entspannt fühlen. Um aber richtig tief entspannen zu können, sind in der Regel Übungen von 10 bis 15 Minuten Dauer erforderlich.

Aktiv bleiben, aber wie?

Zur Erinnerung: Je eher Sie anfangen, sich zu bewegen und aktiv zu werden, umso besser. Nur wenn die Schmerzen einmal besonders stark sind, kann es nötig sein, sich kurzfristig zu schonen oder nicht zur Arbeit zu gehen. Aber auch dann können Sie die meisten Alltagstätigkeiten trotzdem beibehalten, wenn Sie planvoll vorgehen.

Versuchen Sie die richtige Dosierung für Ihre Bewegungen zu finden: Seien Sie einerseits so aktiv, wie es geht, achten Sie andererseits aber auch darauf, dass Sie Ihren Körper und Ihren Rücken nicht überfordern.

Die Grundregeln sind einfach:

- Bleiben Sie in Bewegungen.
- Verharren Sie nicht zu lange in einer Position.
- Machen Sie zwischendurch immer wieder kleine Bewegungen, damit Sie nicht steif und verkrampt werden.
- Versuchen Sie, sich jeden Tag ein wenig mehr zu bewegen.
- Vermeiden Sie keine Tätigkeiten vollständig, überlegen Sie sich stattdessen, wie Sie diese anders ausführen können.

Was Schmerzen erleichtert:

Sitzen:

Wählen Sie einen Stuhl und eine Sitzposition, die angenehm ist – probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus. Versuchen Sie es mit einer Unterstützung für den unteren Rücken (z.B. indem Sie ein gefaltetes oder gerolltes Handtuch in das „Hohlkreuz“ legen). Stehen Sie in festen Zeitabständen auf und strecken Sie sich regelmäßig – nutzen Sie dazu z.B. die Werbepausen bei Fernsehsendungen!

Schreibtischarbeit:

Passen Sie Ihre Stuhlhöhe dem Schreibtisch an. Bringen Sie die Tastatur und den Bildschirm in eine für Sie angenehme Position, in der Sie Ihren Rücken nicht verdrehen müssen und Ihre Muskeln nicht gezerzt oder zu sehr beansprucht werden. Stehen Sie auch hier regelmäßig auf und strecken Sie sich.

Autofahren:

Stellen Sie sich den Autositz bequem ein. Legen Sie gegebenenfalls ein gefaltetes oder gerolltes Handtuch zwischen Rückenlehne und „Hohlkreuz“. Legen Sie immer wieder kurze Pausen ein, vor allem bei längeren Strecken, in denen Sie aus dem Auto aussteigen und sich dehnen können.

Heben:

Lernen Sie, Ihre Kraft einzuschätzen: Wenn Sie aufgrund Ihrer Beschwerden zeitweise weniger leistungsfähig sind, heben Sie nur so viel, wie nötig ist, und tragen Sie körpernah. Wenn Sie sich in der Wirbelsäule weniger drehen können, gleichen Sie dies mit den Beinen aus.

Sport:

Wenn Sie sportlich sehr aktiv sind, müssen Sie das in Rückenschmerzphasen keinesfalls ändern. Sie können auch weiterhin jeden Sport machen, der Ihnen Spaß macht, allerdings sollten Sie Ihre Grenzen kennen und sich nur dementsprechend belasten. Schwimmen tut Ihrem Rücken gut, aber variieren Sie regelmäßig zwischen Brust- und Rückenschwimmen.

Einkaufen:

Überlegen Sie, ob Sie überhaupt etwas tragen müssen oder andere Möglichkeiten nutzen können. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Seiten und tragen Sie es körpernah. Für sehr schwere Sachen nehmen Sie eine fahrbare Einkaufstasche.

Stehen:

Bei längerem Stehen sollten Sie versuchen, einen Fuß auf eine niedrige Kiste oder einen Hocker zu stellen. Dann ist die Wirbelsäule in einer entsprechenden Haltung. Ihre Arbeitsfläche sollte eine bequeme Höhe haben.

Schlafen:

Finden Sie heraus, auf welcher Matratze und in welcher Position Sie am besten schlafen können. Sollten Sie Schmerzmittel benötigen, nehmen Sie diese ca. 1 Stunde vor dem Schlafen gehen ein, damit sie rechtzeitig wirken.

Sex:

Natürlich müssen Sie sich auch hier nicht einschränken. Aber achten Sie darauf, die Position zu wechseln.

Normal weiterleben – trotz Schmerzen

Es ist wichtig, in Gang zu bleiben: Sie müssen wegen der Rückenschmerzen nicht auf wichtige Dinge im Leben verzichten. Dazu zählt auch Ihre Arbeit. Aktiv zu bleiben lenkt Sie von Ihren Schmerzen ab und Ihr Rücken wird bei der Arbeit normalerweise nicht mehr schmerzen als zu Hause.

Sprechen Sie mit einem Arzt über Ihre Arbeit, genauso wie mit Ihrem Vorgesetzten. Machen Sie deutlich, dass Sie wieder arbeiten möchten und finden Sie gemeinsam Lösungen für mögliche anfängliche Schwierigkeiten und Probleme.

Vielleicht hilft es auch, wenn Sie Ihnen diesen Text zeigen. Sollte es Ihnen dennoch gar nicht möglich sein, zur Arbeit zu gehen, dann ändern Sie das, so schnell es geht – möglichst nach einigen Tagen. Je eher Sie wieder arbeiten, auch mit Schmerzen, desto eher werden Sie eine Besserung spüren. Je länger Sie jedoch inaktiv sind, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Schmerzen chronisch werden. Und Sie dauerhaft davon beeinträchtigt werden.

Wenn Sie länger als einen Monat zu Hause bleiben müssen, planen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt und Ihrem Vorgesetzten, wann und wie Sie am schnellsten und besten ins Berufsleben zurückkehren können. Sofern Sie an Ihrer Arbeitsstelle einen medizinischen Dienst gibt, kann dieser dabei helfen. Eventuell sind zu Beginn kleine Veränderungen Ihrer ursprünglichen Arbeit oder der Abläufe notwendig, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern.

Info

- Es gibt keine sichere Patenlösung. Sie werden immer wieder gute und schlechte Phasen haben – das ist normal.

Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Auch wenn Sie mit Rückenbeschwerden selbst fertig werden können, kann es Zeiten geben, in denen Sie sich unsicher fühlen und sich lieber von einem Arzt untersuchen lassen möchten. Aber denken Sie daran: Es gibt keine schnelle Heilung. Gehen Sie mit realistischen Erwartungen zu Ihrem Arzt. Er kann:

- sicherstellen, dass Sie nicht an einer ernsthaften Krankheit leiden und Sie darüber informieren;
- unterschiedliche Methoden zur Schmerzlinderung anbieten;
- Ihnen Hinweise geben, wie Sie am besten mit Ihren Rückenschmerzen und Ihrem Alltag zurechtkommen.

Bemühen Sie sich, die beruhigenden Informationen zu akzeptieren, und lassen Sie es nicht zu, dass unnötige Sorgen eine Besserung verzögern. Halten Sie sich stets vor Augen, dass Sie selbst Verantwortung für und Kontrolle über Ihren Genesungsprozess übernehmen müssen. Es ist Ihr Rücken. – Der Boss sind Sie, nicht Ihr Arzt.

Warnsignale:

Wenn Sie starke Schmerzen haben, die über Wochen hinzunehmen anstatt nachzulassen, wenn Sie sich richtig krank fühlen oder wenn eines der folgenden Symptome auftritt, sollten Sie auf jeden Fall zum Arzt gehen:

- Probleme beim Wasserlassen,
- Taubheitsgefühl im Rücken oder Genitalbereich,
- Taubheitsgefühl, Stiche oder Schwäche in einem oder beiden Beinen,
- Fehlende Standfestigkeit Ihrer Füße.

Es ist Ihr Rücken.

Diese Liste sollte Sie aber nicht zu sehr beunruhigen, denken Sie daran: Wir haben immer wieder betont, Rückenschmerzen haben meist keine schwerwiegende Ursache! Es ist nicht nötig, dass Rückenschmerzen Sie zu sehr beeinträchtigen, es sei denn, Sie lassen es selbst dazu kommen.

Deshalb haben wir Ihnen die neuesten und wichtigsten in diesem Text vermittelt. Wichtig ist jetzt, dass Sie diese Ratschläge auch beherzigen und wieder aktiv werden.

Rückenschmerzen haben meist keine schwerwiegende Ursache!

Es ist nicht nötig, dass Rückenschmerzen Sie zu sehr beeinträchtigen. Deshalb haben wir Ihnen die wichtigsten Informationen vermittelt. Wie sehr der Schmerz Sie beeinträchtigt hängt davon ab, wie Sie damit umgehen und was Sie selbst tun.

Was können Sie selbst noch tun?

Wie sich herausgestellt hat, gehen Menschen unterschiedlich mit Schmerzen um. Der eine vermeidet Aktivität, der andere bewältigt seine Schmerzen und bleibt in Bewegung.

- Der „Vermeider“ lässt sich durch den Schmerz erschrecken und sorgt sich um die Zukunft.
- Der „Vermeider“ denkt, dass Schmerz immer ein Zeichen für eine Schädigung ist - was nicht zutrifft.
- Der „Vermeider“ ruht sich viel aus, schont sich und wartet nur darauf, dass die Schmerzen von selbst besser werden.
- Der „Bewältiger“ weiß, dass die Schmerzen nicht auf eine ernsthafte Erkrankung hindeuten und bald besser werden. Er sorgt sich weniger um die Zukunft und versucht sich anderweitig abzulenken.
- Der „Bewältiger“ versucht, so gut es geht weiterzumachen wie bisher.
- Der „Bewältiger“ geht mit dem Schmerz um, indem er positiv denkt, aktiv bleibt und sein Leben wie vorher weiterlebt.

Info

- Denken Sie positiv und bleiben Sie aktiv.
- Dann wird es Ihnen schneller bessergehen und Sie werden später weniger Ärger haben.

Wer leidet am meisten?

- „Vermeider“ leiden mehr. Sie haben die Schmerzen länger, sind länger arbeitsunfähig und dauerhaft behindert sein.
- „Bewältiger“ fühlen sich schneller wieder besser, können ihr Leben auch weiterhin genießen und haben auf lange Sicht weniger Probleme mit ihren Rückenschmerzen.

Wie werden Sie ein Bewältiger?

- Leben Sie so normal wie möglich. Das ist wesentlich besser, als dem Schmerz die Führung zu übergeben.
- Behalten Sie tägliche Aktivitäten bei, das wird keinen Schaden anrichten. Vermeiden Sie nur Extrembelastungen.
- Versuchen Sie, sich fit zu halten – Laufen, Radfahren oder Schwimmen trainieren den Rücken und bewirken ein größeres Wohlfühl. Fahren Sie auch dann mit diesen Aktivitäten fort, wenn es Ihnen wieder besser geht.
- Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich nach und nach – so können Sie ihren Fortschritt beobachten.
- Bleiben Sie weiter im Beruf oder wenn Sie arbeitsunfähig sind, kehren Sie sobald wie möglich an Ihren Arbeitsplatz zurück. Klären Sie, ob Sie evtl. für ein oder zwei Wochen etwas leichtere Arbeit tun können.
- Haben Sie Geduld. Es ist normal hin und wieder Schmerzen zu haben. Verlassen Sie sich nicht allein auf Schmerzmittel. Denken Sie positiv und versuchen Sie, den Schmerz selbst zu bewältigen.
- Tun Sie weiterhin Dinge, die Ihnen sonst Freude gemacht haben. Ziehen Sie sich nicht zurück.
- Machen Sie sich keine Sorgen. Schmerzen bedeuten nicht, dass Sie invalide werden.
- Meist ist bei den „Horrorgeschichten“, die Ihnen andere Menschen erzählen, viel Unsinn dabei, beachten Sie sie gar nicht.
- Lassen Sie sich an schlechten Tagen nicht hängen.

Zur Erinnerung:

- Rückenschmerzen sind weit verbreitet, aber in der Regel kein Grund zur Sorge.
- Auch wenn die Beschwerden stark sind, bedeuten sie normalerweise keinen ernsthaften Schaden im Rücken. Schmerz bedeutet nicht unbedingt Verletzung.
- Bettruhe für länger als zwei Tage ist in der Regel schlecht für Sie und Ihren Rücken.
- Aktivität führt zu schnellerer Genesung und beugt weiteren Rückenschmerzen vor.
- Je eher Sie in Gang kommen, desto eher geht es Ihnen besser.
- Sollte es Ihnen nicht gelingen, schon bald wieder ganz normale Tätigkeiten ausführen zu können, dann suchen Sie sich zusätzliche Hilfe.
- Regelmäßige Übungen und aktiv bleiben sind gut für die allgemeine Gesundheit und den Rücken.
- Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand und tun Sie das, was Ihnen wichtig ist. Lassen Sie nicht die Schmerzen das Ruder übernehmen.

Info

Nun sind Sie auf dem neuesten Stand bezüglich Rückenschmerzen – Nutzen Sie diese Informationen und helfen Sie sich selbst und Ihrem Rücken.