

# Das Kreuz mit dem Kreuz

Jeder kennt sie, die Rückenschmerzen. Für viele gehören sie zu Alltag, sodass sie meist nicht oder selbst behandelt werden und wenige daran denken, dass viele verschiedene Erkrankungen die Ursache sein können.

Die Wirbelsäule trägt mit ihren Muskeln die Last des Körpers. Häufige Beschwerdeursachen sind daher mangelnde Bewegung, Übergewicht oder eine zu schwache Rückenmuskulatur. In diesen Fällen wird die Hauptlast auf die Wirbelgelenke übertragen, die sich im Laufe des Lebens abnutzen und sehr schmerzhaft werden können.

Durch die Abnutzungen kommt es oft auch zu Gelenksverdickungen, die den Rückenmarkskanal mit den darin liegenden Nerven einengen. Das führt zu Schmerzen, vor allem bei längerem Gehen.

Der „Hexenschuss“ oder Ischiasschmerz ist entweder durch eine lokale Nervenirritation im Rahmen einer Drehbewegung („Verreißen“) bedingt, oder ein Hinweis auf einen Bandscheibenvorfall. Im Unterschied zum reinen Rückenschmerz kommt es hier oft zu einer Schmerzausstrahlung in die Beine.

Weitere Ursachen für Rückenschmerzen können Herz- Lungen, Bauchspeicheldrüsen-, Gallen- Nieren-, Gefäß- oder gynäkologische Erkrankungen sein.

Welche Beschwerden gehören ärztlich abgeklärt?

- Über mehrere Wochen oder Monate anhaltende Rückenschmerzen
- Schmerzausstrahlung in ein oder beide Beine
- Taubes Gefühl oder „Kribbeln“ in Armen oder Beinen
- Schwäche in einem oder beiden Beinen oder Füßen
- Blasen-, Mastdarmentleerungsstörung

Die Behandlung richtet sich nach der Ursache. Im Gegensatz zu früher ist nur mehr in seltenen Fällen eine Operation nötig. Durch eine gezielte Schmerztherapie (z.B. durch Infiltrationen) bekommt man wieder die Möglichkeit sich besser zu bewegen und in der Folge mittels heilgymnastischer Therapie die Rückenmuskulatur zu stärken, so dass die Gelenke wieder entlastet werden.

Da Rückenschmerzen oft durch falsche Bewegungsgewohnheiten entstehen, ist eine Verhaltensänderung zum rüchenschonenden Verhalten meist hilfreich. Hierzu zählen das richtige Heben, das richtige Sitzen, Ausgleichssport wie z.B. Schwimmen und Gymnastik.

## **Meine Empfehlung:**

Schmerzen sind immer ein Warnsignal, das man ernst nehmen sollte. In der heutigen Zeit sollte niemand an chronischen Schmerzen leiden müssen, sodass Sie bei Rückenschmerzen wie bei allen anderen Schmerzen auch ärztliche Hilfe suchen sollten. Im Falle von Rückenschmerzen wären das neben dem Hausarzt Fachärzte für Neurochirurgie oder für Orthopädie.