

Volkskrankheit Nummer eins

## Was hilft bei Rückenschmerz und Verspannung?



Verspannungen und Schmerzen: Fast jeder leidet einmal darunter.

Wer kennt das nicht: Plötzlich kneift oder zwickt es aus heiterem Himmel im Rücken oder an der Bandscheibe. Manchmal liegt es am Wetter, manchmal an einer falschen Bewegung. Was kann man dagegen tun?

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer eins. Fast jeder leidet mindestens einmal in seinem Leben darunter, bei jedem zweiten treten sie sogar regelmäßig auf. Die Ursachen für Hexenschuss, Bandscheibenvorfall und Co. können ganz unterschiedlich sein. Neben Abnutzung der Wirbelsäule oder Verspannungen der Rückenmuskulatur können auch Stress und Sorgen zu Schmerzen im Rücken führen.

Tag für Tag, Minute für Minute lasten mehrere 100 Kilogramm auf unserer Wirbelsäule: Im Sitzen sind es 90, im Stehen schon 100 und beim Bücken sogar 220 Kilogramm, die auf die Wirbelsäule drücken. Besonders betroffen sind davon vor allem die Bandscheiben, das sind gelartige Kissen zwischen den Wirbelknochen. Die Folge: Wirbel und Bandscheiben nutzen sich mit der Zeit ab und Rückenschmerzen entstehen. Aber auch die Muskeln im Rücken können uns richtig zu schaffen machen. Gerade wer viel am Schreibtisch sitzt, oder sich zu wenig bewegt, wer Stress und Sorgen hat, neigt häufig zu Verspannungen. Die Folge sind schmerzende, verhärtete Muskeln häufig im Bereich von Nacken und Schultern.

### i

#### **Studiogäste:**

*Prof. Dr. Gerd Glaeske  
Arzneimittelexperte, Prof. f. Arzneimittelversorgungs-  
forschung  
Universität Bremen, Zentrum für Sozialpolitik (ZeS)  
Parkallee 39  
28209 Bremen  
Tel.: 0421 / 218-4401  
Fax: 0421 / 218-7455  
[gglaeske@zes.uni-bremen.de](mailto:gglaeske@zes.uni-bremen.de)*

*Dr. med. Peter Krause  
Facharzt für Orthopädie  
Kreillerstraße 62 a  
81673 München  
Tel.: 089 / 43549908  
Fax: 089 / 45429323  
[krause@bandscheibe.com](mailto:krause@bandscheibe.com)  
[www.bandscheibe.com](http://www.bandscheibe.com)*

### Was sind häufige Fehler bei der Schmerzbehandlung?

Häufig verschwinden Rückenschmerzen wieder wie ganz von selbst, manchmal sind sie auch mit Hilfe von leichten Schmerztabletten ganz einfach wieder in den Griff zu bekommen. Wenn aber nicht, machen viele den Fehler, sich tagelang in der Hoffnung zu quälen, die Schmerzen hören schon irgendwann wieder auf. Die Folge: weitere Verspannungen der Rückenmuskulatur durch Schlafmangel oder eine verkrampfte Haltung. Die Muskeln im Rücken verhärten sich schließlich immer mehr und dadurch werden die Schmerzen nur noch schlimmer. Außerdem, so Dr. Peter Krause, je später Rückenschmerzen behandelt werden, desto länger dauern sie in der Regel auch an.

Deshalb rät Studiogast Dr. Peter Krause bei Schmerzen, die länger als eine Woche andauern, unbedingt einen Arzt aufzusuchen. Denn der kann den Schmerz genau analysieren und feststellen, ob sich dahinter z. B. ein

Bandscheibenvorfall verbirgt. Aber Achtung: Viele Ärzte raten bei einem Bandscheibenvorfall zu schnell und zu oft zur Operation. Doch eine Operation ist, so Studiogast Dr. Peter Krause, höchstens in 5 % der Bandscheibenvorfälle nötig.

## **Was sind die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen?**

Wenn unser Rücken weh tut oder verspannt ist, hat das Gründe. Warum der Schmerz entsteht und welche Ursache sich dahinter verbirgt, verrät Ihnen Orthopäde Dr. Peter Krause.

### **Alter:**

Das Alter hat nur bedingt etwas mit Rückenschmerzen zu tun. Lediglich nimmt vor allem die Abnutzung der Wirbelsäule, die als Osteochondrose (eine Art Arthrose) bezeichnet wird, mit dem Alter zu. Doch Bandscheibenvorfälle nehmen nicht mit dem Alter zu. So sind Männer und Frauen zwischen 25 und 45 Jahren am stärksten von dem Risiko betroffen, einen Bandscheibenvorfall zu erleiden. Der Grund: Je jünger man ist, desto beweglicher sind die Bandscheiben und desto mehr Wasser enthalten sie, sind also prall gefüllt. Dadurch ist das Risiko, das Risse im Band um die Bandscheibe entstehen und gallertartige Flüssigkeit austritt, größer als bei älteren Menschen.

### **Gewicht:**

Je mehr Kilo man auf die Waage bringt, desto mehr Kilo drücken auch auf die Wirbelsäule. Bei Menschen mit Übergewicht ist das Risiko für Rückenprobleme also größer, denn durch das höhere Gewicht wird die Wirbelsäule stärker belastet und die Bandscheiben stärker zusammengedrückt.

### **Vererbung:**

Heute weiß man: Rückenprobleme sind vererbbar. Wer in seiner Familie vermehrt Bandscheibenvorfälle, Hexenschuss oder Ischiasprobleme hat, hat auch ein dreimal so hohes Risiko, ebenfalls daran zu erkranken. Der Grund: Die Beschaffenheit von Knorpeln und Bandscheiben, also ob diese widerstandsfähig sind, oder schnell abnutzen und Gelenkbeschwerden hervorrufen, wird vererbt.

### **Abnutzung:**

Die Abnutzung der Wirbelsäule und der Wirbelgelenke ist, so Dr. Peter Krause, ein ganz natürlicher Prozess, doch bei jedem ist sie unterschiedlich ausgeprägt. Wie stark unsere Gelenke sich abnutzen, hängt z. B. davon ab, ob wir einseitige Arbeiten verrichtet haben, wie gut unsere Rückenmuskulatur ausgebildet ist und wie alt wir sind. Jeden Tag muss unsere Wirbelsäule viele hundert Kilogramm Last tragen. Um Belastungen abzufangen, haben unsere Gelenke eine Art Puffer. Dieser Puffer ist ein Knorpel, der zwischen den beiden Hälften jedes Wirbelgelenkes liegt. Gerade dieser Puffer wird mit der Zeit sehr belastet und nutzt sich deshalb nach und nach ab, wird rau und immer dünner. Die Gelenkhälften werden nun bei Bewegungen nicht mehr geschützt, sondern reiben direkt aufeinander. Die Folge: Das Gelenk wird gereizt, entzündet sich und tut weh.

### **Blockade:**

Blockaden können z. B. durch falsches Heben entstehen. Die Betroffenen haben häufig das Gefühl, ein Wirbel sei ihnen herausgesprungen. Bei einer Blockade verschieben sich die zwei Teile des Wirbelgelenkes minimal. Das kann nicht nur sehr unangenehm sein, sondern teilweise starke Rückenschmerzen und Muskelverspannungen auslösen und dazu noch die Bewegungsfähigkeit einschränken. Sind die Gelenkteile minimal verschoben, kann dies zu Reizungen der Gelenke oder sogar zu Entzündungen der Nerven führen.

### **Stress:**

Auch Stress, Sorgen und Kummer können Ursachen für Rückenschmerzen sein. Wer "Last auf seinen Schultern trägt" sackt häufig buchstäblich in sich zusammen: man lässt die Schultern hängen und hat eine schlechte Haltung. Für die Rückenmuskulatur heißt das Hochleistung, sie muss mehr arbeiten und wird überanstrengt. Die Folgen sind zunächst leichte Verspannungen, die nach und nach zu einer Verhärtung der Rückenmuskulatur führen, und das kann sehr schmerzhaft sein.

### **Bewegungsmangel:**

Je mehr Technik in unser Leben einzieht, desto weniger bewegen wir uns noch. Wir fahren mit dem Auto, schauen Fernsehen und sitzen vor dem Computer. Doch je weniger wir uns bewegen, desto mehr bauen sich unsere Muskeln ab – das gilt auch für die Rückenmuskulatur, die die Wirbelsäule stützt und dadurch entlastet. Wenn die Rückenmuskulatur zurückgeht, bedeutet das für die Wirbelsäule, dass sie noch mehr Last zu tragen hat. Die Folge ist eine stärkere und schnellere Abnutzung der Gelenke, die schließlich zu Reizungen und Entzündung der Wirbelgelenke und somit zu Rückenschmerzen führt.

### **Muskelverspannungen:**

Egal ob Stress, Abnutzung oder eine Blockade, wenn ein Rückenschmerz entsteht, löst das häufig eine Kettenreaktion hervor. Durch den entstehenden Schmerz verändert sich nämlich in der Regel unsere Körperhaltung, da wir versuchen, den schmerzenden Bereich des Rückens zu entlasten. Die Folge: Die Muskulatur unseres Rückens verspannt sich. Es kommt zu Muskelverhärtungen und kleinen Knötchen innerhalb der Muskeln (so genannten Myogelosen) die sehr schmerzhaft sein können und die Rückenschmerzen noch verstärken.

## **Was hilft bei Rückenschmerzen?**

Was gegen Rückenschmerzen hilft, wie Sie Verspannungen schnell wieder loswerden und was Massage, Akupunktur und Co. taugen, haben unsere Studiogäste Prof. Gerd Glaeske und Dr. Peter Krause für Sie unter die Lupe genommen.

### **Wärme**

Bei Rückenschmerzen - egal ob durch einen Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Blockade und Co. ausgelöst -

vernarten die Muskeln im Rücken, und das tut weh. Wärme ist das A und O um diese Verspannungen und somit auch die Schmerzen wieder loszuwerden. Denn durch die Wärme kann sich das Muskelgewebe entspannen, wird gelockert und die Verhärtungen lösen sich. Bei leichten Verspannungen kann schon ein heißes Bad (z. B. Rheumabad) oder ein Saunabesuch Wunder bewirken. Auch ein Wärme-Pad, die Wärmflasche oder ein Körnerkissen kann Abhilfe bringen. Eine Wärme-Pad ist ein Gelkissen, das im Wasserbad erhitzt wird und dann wie eine kleine Wärmflasche den schmerzenden Bereich wärmt. Ebenso funktioniert auch das Körnerkissen.

Bei stärkeren Verspannungen aber gibt es effektivere Methoden die schmerzenden Muskeln zu lockern, und zwar Wärmesalben und -pflaster.

### **Wärmesalben:**

Wärmesalben, wie z. B. Finalgon oder Thermal Rheumasalben, enthalten Wirkstoffe, die in der Haut die Durchblutung anregen und dadurch einen Wärmeeffekt auslösen.

Vorsicht: Achten Sie nach dem Auftragen der Salben darauf, dass Sie sich sofort gründlich die Hände waschen. Denn die enthaltenen Inhaltsstoffe sind stark reizend, gelangen sie in Augen oder auf Schleimhäute wie Mund und Nase kann das sehr schmerzhaft sein. Tipp: Zum Auftragen der Wärmesalben einfach das nächste Mal dünne Einmalhandschuhe anziehen und diese nach dem Gebrauch wegwerfen.

Arzneimittel-experte Prof. Gerd Glaeske empfiehlt bei Wärmesalben oder -gel Produkte mit dem Wirkstoff Benzyl-Nicotinat, enthalten z. B. in der Thermal Rheumasalbe von Phlogont oder auch in Finalgon. Der Grund: Wirkstoffe wie Benzyl-Nicotinat haben eine gute Wirkung und erzeugen eine intensive und lang andauernde Wärme. Nachteile: Nachteil von Wärmesalben ist, dass sie schnell wieder ihre Wirkung verlieren. Bereits nach 1 - 1,5 Stunden ist die wärmende Wirkung verschwunden und die Creme muss erneut aufgetragen werden – und das kann besonders im Berufsleben ganz schön lästig sein.

### **Wärmepflaster:**

Wärmepflaster sind, so Studiogast Prof. Gerd Glaeske, als dauerhafter Wärmespender besser geeignet als Wärmesalben oder -gels. Der Grund: Wärmepflaster werden einmal auf den schmerzenden Bereich am Rücken aufgeklebt und sorgen dort bis zu acht Stunden für konstante Wärme. Sie sind also nicht nur besonders effektiv, sondern auch noch sehr praktisch.

Wärmepflaster arbeiten in der Regel mit dem Wirkstoff Cayenne-Pfeffer. Der löst eine Hautreizung aus und dadurch entsteht Wärme. Da alle Wärmepflaster – so Prof. Gerd Glaeske – gleich gut sind, können Sie hier getrost zum günstigsten greifen, z. B. zu Hansaplast med ABC Wärme-Pflaster (Preis: 3,50 Euro/Stück) oder Hansaplast Wärme-Therapie Pad groß (2 Stück pro Packung, Preis: 7,95 Euro).

Nachteile: Wärmepflaster werden wie ein Pflaster auf die Haut geklebt. Bei Menschen mit Pflasterallergie können Sie deshalb allergische Hautreaktionen auslösen. Ein weiterer Nachteil ist, dass Wärmepflaster relativ teuer sind.

Vorsicht: Wärme sollte man bei Entzündungen, wie z. B. bei entzündeten Gelenken (Arthritis) nicht anwenden, denn dadurch kann sich die Entzündung sogar noch verschlimmern. Ob es sich um eine Entzündung handelt, erkennen Sie daran, dass das Gelenk erhitzt oder gerötet ist und wenn Sie die Wärme nicht vertragen, das heißt die Schmerzen nicht gelindert werden, sondern zunehmen. Ist das der Fall, sollte die Betroffene Stelle gekühlt werden, dann handelt es sich mit großer Wahrscheinlichkeit um eine Entzündung.

Zum Kühlen eignen sich übrigens so genannte Gel-Pads. Das sind kleine Kissen, die in der Tiefkühltruhe aufbewahrt werden. Dadurch gefriert das Gel im Inneren und gibt über einen längeren Zeitraum Kälte ab. Gel-Pads können ganz einfach auf die schmerzenden Stellen gelegt werden. Wem das zu umständlich ist, der kann auch zu Kühlsprays greifen. Mit dem Spray werden kühlende Wirkstoffe, wie z. B. ätherische Öle auf die Haut gesprüht, die das entzündete Gelenk von außen kühlen. Arzneimittelforscher

Prof. Gerd Glaeske empfiehlt zum Kühlen Geld Pads. Der Grund: diese können wieder verwendet werden, ein Kühlspray dagegen ist irgendwann einmal aufgebraucht. Außerdem können Kühlsprays bei empfindlichen Menschen – wegen der enthaltenen ätherischen Öle – sogar allergische Reaktionen auslösen.

**Fazit:** Bei leichten Verspannungen können Sauna, heißes Bad, Wärmeflasche oder Körnerkissen gut tun und die Verkrampfungen lösen. Wer allerdings richtige Rückenschmerzen mit starken Muskelverspannungen hat, sollte zu Wärmesalbe oder -pflaster greifen. Am besten geeignet sind allerdings Pflaster, da sie eine längere und konstante Wirkung haben und dadurch die schmerzende Stelle den ganzen Tag über warm halten können.

### **Schmerzmittel:**

Die Behandlung von Schmerzen ist bei Rückenproblemen sehr wichtig. Denn Schmerzen, egal ob sie von einem gereizten Nerv beim Bandscheibenvorfall oder durch eine Blockade entstehen, lassen uns verkrampfen. Dadurch ziehen sich die Muskeln im Rücken zusammen, verhärten und tun ebenfalls weh. Die Folge: Die Rückenschmerzen werden noch schlimmer und brauchen später auch länger, um wieder abzuklingen.

Generell gilt: Helfen Schmerzmittel innerhalb von drei Tagen nicht, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Der Arzt kann dann genau bestimmen, was den Schmerz auslöst. Wer zu lange Schmerzen erträgt, so Dr. Peter Krause, läuft Gefahr, dass er später sehr lange braucht, um seine Rückenschmerzen wieder loszuwerden. Denn je länger Rückenschmerzen nicht behandelt werden, desto länger dauert es in der Regel auch, die Schmerzen zu bekämpfen und Muskelverspannungen zu lockern.

### **Schmerztabletten:**

Bei leichten Schmerzen empfiehlt Prof. Gerd Glaeske Medikamente mit dem Wirkstoff Paracetamol. Sie können hier zu einem günstigen Produkt, z. B. von Ratiopharm (Paracetamol-Ratiopharm), greifen. Sind die Schmerzen stärker, empfiehlt der Experte nichtsteroidale Antirheumatika. Empfehlenswert sind hier Medikamente mit dem Wirkstoff Ibuprofen. Er lindert die Schmerzen effektiv und ist für den Körper weniger belastend als viele andere Wirkstoffe auf dem Markt. Angeboten werden sie z. B. von den Firmen Stada oder Ratiopharm. Auch Diclofenac ist ein sehr wirksamer Wirkstoff, er ist allerdings verschreibungspflichtig und enthalten z. B. in Diclofenac von Stada oder

Katiopharm oder in Voltaren.

Nachteile: Nichtsteroidale Antirheumatika haben im Vergleich zu herkömmlichen Schmerzmitteln stärkere Nebenwirkungen auf den Magen- und Darmtrakt und fördern das Risiko, dass sich ein Geschwür bildet.

**Wichtig:** Viele der Schmerztabletten (Nichtsteroidale Antirheumatika) werden auch in Form von Zäpfchen angeboten. Doch von Zäpfchen rät Arzneimittelexperte Prof. Gerd Glaeske in diesem Fall ab. Der Grund: In Form von Zäpfchen nimmt man zwar genauso viel der schmerzlindernden Wirkstoffe auf, doch das Mittel wirkt meist nicht so zuverlässig wie eine Tablette. Trotzdem sind die Nebenwirkungen für Magen- und Darmtrakt sowie das Risiko für Geschwüre ebenfalls hoch. Die Nebenwirkungen werden nämlich nicht dort ausgelöst, wo sich Tablette oder Zäpfchen auflösen, sondern durch den Wirkstoff, der ins Blut übergeht. Sie sollten also nur zu Zäpfchen greifen, wenn Sie Probleme damit haben, Tabletten zu schlucken und sich davon z. B. übergeben müssen.

### **Schmerzsalben:**

Auch Schmerzsalben versprechen Linderung – sind aber, so Prof. Dr. Gerd Glaeske, häufig ihr Geld nicht wert. Der Grund: Die Wirkstoffe dieser Salben, ebenfalls nichtsteroidale Antirheumatika, wie z. B. Ibuprofen oder Diclofenac, können in der Regel gar nicht so tief, also in ausreichender Konzentration, durch die Haut eindringen, um zu den schmerzenden Muskeln oder Gelenken zu gelangen.

### **Bewegung:**

Früher hat man bei Rückenschmerzen häufig Ruhe empfohlen. Heute rät man dagegen eher zu Bewegung. Denn Bewegung und leichte Sportarten, wie Schwimmen oder Nordic Walking, halten nicht nur fit, sie lockern auch die Rückenmuskulatur. Außerdem wird durch Sport die Rückenmuskulatur aufgebaut. Dadurch wird die Wirbelsäule gestützt, entlastet und die Wirbelgelenke weniger beansprucht und abgenutzt. Warum Sport außerdem gesund für Knorpel und Bandscheiben ist und welcher Sport für den Rücken der beste ist, erfahren Sie auf Seite 8.

### **Krankengymnastik:**

Krankengymnastik ist, so Dr. Peter Krause, dann sinnvoll, wenn die akuten starken Schmerzen abgeklungen sind. Dann nämlich können durch spezielle Übungen mit einem Krankengymnasten Muskeln dort aufgebaut werden, wo Wirbelgelenke oder Bandscheiben angegriffen sind. Die gestärkten Muskeln unterstützen dann künftig die Wirbelsäule. Dadurch können Gelenke, Bandscheiben und Co. entlastet werden und weitere Verschleißerscheinungen werden vorgebeugt.

Einige Fitnessstudios bieten mittlerweile ein spezielles Rückenprogramm an. Mit Hilfe von Übungen an Geräten wird die Rückenmuskulatur aufgebaut um die Wirbelsäule zu unterstützen und zu entlasten. Diese speziellen Krafttrainings sind, so Studiogast Dr. Peter Krause, durchaus sinnvoll. Sie sollten aber darauf achten, dass ein Arzt oder Krankengymnast im Fitnessstudio zur Verfügung steht und das Training begleitet. Nur so können Sie wirklich sicher sein, dass die richtigen Muskeln am Rücken gestärkt werden und sie die Übungen vor allem richtig durchführen. Denn falsche Übungen können die Wirbelsäule nur noch mehr belasten und schaden.

### **Massagen:**

Massagen sind nicht nur angenehm und entspannend, sie lösen vor allem Verkrampfungen in den Muskeln, die in der Regel für die Rückenschmerzen verantwortlich sind. Deshalb sind, so Dr. Peter Krause, Massagen gut geeignet um Rückenschmerzen zu bekämpfen. Nur leider werden sie immer seltener von den Krankenkassen bezahlt.

**Wichtig:** Massagen helfen nur dann, wenn der erste akute Schmerz nachgelassen hat. Der Grund: Bei akuten Rückenschmerzen verspannen die Muskeln so stark, dass sie richtig verhärtet. Massiert man akut verhärtete Muskeln, hat das meist einen gegenteiligen Effekt. Die Muskeln werden durch das Kneten und Drücken gereizt und ziehen sich noch mehr zusammen. Die Verhärtungen und damit die Schmerzen nehmen also noch zu.

### **Fango-Packungen:**

Fango ist Schlamm, der sich in Thermalquellen ablagert. Dieser Schlamm wird erwärmt und dann auf die schmerzenden Stellen oder den ganzen Rücken aufgetragen. Auf viele wirkt eine Fango-Packung beruhigend und entspannend. Die Muskeln werden locker und Verkrampfungen lösen sich. Ob diese Wirkung aber durch das Fango, also die Wirkstoffe im Schlamm, erzeugt wird, oder durch die Wärme, ist, so Arzneimittelexperte Prof. Gerd Glaeske, nicht erwiesen. Fango-Packungen können also nicht schaden. Wärmewirkung erreicht man aber besser und vor allem langanhaltender mit einem Wärmepflaster.

## **i**

### **Literaturempfehlung:**

Stiftung- Warentest  
"Handbuch Selbstmedikation"  
ISBN: 3 – 931908-27-5  
Preis: 34 Euro

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer:  
"Mein Rückenbuch"  
Zabert Sandmann Verlag  
ISBN 3-89883-101-9  
Preis: 19,95 Euro

## **Was steckt hinter welchen Schmerzen?**

### **Plötzliche, stechende Schmerzen:**

Schuld an starken stechenden Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, das heißt im unteren Teil des Rückens, ist häufig der Hexenschuss. Unter einem Hexenschuss versteht man einen "akut einschießenden Schmerz", einen meist plötzlich auftretenden starken Schmerz, der sich anfühlt wie ein Ziehen oder Stechen. Oft ist er so stark, dass die Betroffenen den Rücken nicht mehr bewegen oder aufrichten können.

Die Ursache für einen Hexenschuss kann ganz unterschiedlich sein. In der Regel sind aber Muskelverspannungen schuld. Durch falsches Heben oder Verkühlung verhärtet sich blitzschnell die Muskulatur und es kommt zu schlimmen Verspannungen. Auch Blockaden, d.h. verhärtete Wirbelgelenke, oder ein Bandscheibenvorfall können Ursachen für einen Hexenschuss sein.

Gegen die Verspannungen der Muskeln hilft, so Studiogast Dr. Peter Krause, vor allem Wärme. Am besten ein Wärmepflaster oder bei größeren Partien Wärmestreifen aus der Apotheke. Die haben den Vorteil, dass sie, im Gegensatz zu einer Creme oder einer Wärmflasche, über viele Stunden gleichmäßig Wärme abgeben und so die Muskeln lange warm halten.

Gegen die starken Rückenschmerzen können Schmerzmittel, wie z. B. Ibuprofen, nicht nur helfen, sondern sie sind – so Orthopäde Dr. Peter Krause - auch sinnvoll. Der Grund: Wer Schmerzen hat, verkrampft automatisch. Dadurch verhärtet sich die Muskeln im Rücken nur noch mehr und die Schmerzen werden stärker. Deshalb sind Schmerzmittel sinnvoll, sollten aber nicht länger als drei Tage genommen werden.

Lassen die Schmerzen und Muskelverspannungen nach drei Tagen nicht nach, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen, bei sehr starken Schmerzen noch am selben Tag. Nur so kann ausgeschlossen werden, ob es sich um einen Hexenschuss oder um etwas ernsthaftes, wie z. B. einen Bandscheibenvorfall, handelt.

### ***Rückenschmerzen, die bis ins Bein ausstrahlen:***

Hinter diesen Schmerzen steckt häufig der Ischias-Nerv. Der Schmerz ist hier in der Regel in den Beinen häufig stärker, als die Rückenschmerzen selber. Besonders betroffen sind dabei der hintere Oberschenkel und die Wade. In schlimmen Fällen kann der Schmerz bis zum Fuß strahlen und dort zu Schmerzen an der Außenseite des Fußes oder sogar im großen Zeh führen. Es können sogar Taubheitsgefühle auftreten. Während die Rückenschmerzen nach wenigen Tagen verschwinden, können die Schmerzen in den Beinen lange andauern, oder sogar noch schlimmer werden.

Durch Verschleißerscheinungen oder einen Bandscheibenvorfall kann die Hülle der betroffenen Nerven gereizt werden und sich entzünden. Die Folge sind Rückenschmerzen, Schmerzen in den Beinen bis hin zu Taubheitsgefühlen.

Zunächst sollte, so Studiogast Dr. Peter Krause, der Ischias-Nerv entlastet werden. Das geht am besten im Liegen mit angewinkelten Beinen. Legen Sie sich dazu am besten lang ausgestreckt ins Bett und schieben Sie einen kleinen Hocker oder ein großes Kissen unter ihre Unterschenkel, so dass sich zwischen Matratze und Oberschenkel, sowie zwischen Unter- und Oberschenkel ein rechter Winkel bildet. Dadurch wird das Hohlkreuz und somit auch der Ischias-Nerv entlastet. Gegen die Schmerzen helfen auch hier Schmerzmittel, wie z. B. Ibuprofen.

Gehen die Schmerzen in den Beinen nach drei Tagen nicht zurück, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Der Druck auf den Ischias-Nerv kann nämlich durch einen Bandscheibenvorfall ausgelöst werden.

**Vorsicht!** Bei Taubheitsgefühlen heißt es: sofort zum Arzt. Treten Taubheitsgefühle z. B. in den Beinen auf, spricht man von neurologischen Ausfällen. Der Nerv ist in diesem Fall stark beeinflusst. Wird das nicht behandelt, können die Taubheitsgefühle oder sogar Lähmungen als dauerhafte Schäden zurückbleiben.

### ***Schmerzen, die von der Wirbelsäule nach rechts und links ausstrahlen:***

Wer mit ausstrahlenden Schmerzen im Rücken zu kämpfen hat, leidet häufig unter Arthrose. Arthrose im Rücken bedeutet nicht anderes als Abnutzung der Wirbelgelenke und der Wirbelsäule. Schmerzen, die durch Abnutzung entstehen, fühlen sich wie gürtelförmige Rückenschmerzen an, das bedeutet, dass die von der Wirbelsäule nach rechts und links ausstrahlen und sich wie ein Gürtel um den Oberkörper herum ausbreiten können.

Arthrose, also Abnutzung der Wirbelsäule bzw. der Wirbelgelenke ist bis zu einem gewissen Grad völlig normal. Je nach Alter und Belastung durch den Beruf ist sie bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Durch diese Abnutzung geht der Gelenkknorpel im Wirbel nach und nach zurück. Dieser Knorpel aber ist wichtig, denn er wirkt wie ein Stoßdämpfer für das Gelenk. Er dämpft harte Bewegungen ab und bildet einen Puffer zwischen den zwei Gelenkhälften. Ist der Knorpel zerstört, reiben die Gelenkhälften direkt aufeinander. Die Folge: Es kommt zu einer Reizung bzw. Entzündung des Gelenks und Schmerzen entstehen. Da der Mensch versucht, diese Belastung auszugleichen, verändert er seine Rückenhaltung, wodurch es zu Verspannung und schließlich Verhärtung der Rückenmuskulatur, also zu noch mehr Rückenschmerzen kommt.

Ist die Arthrose einmal da, kann nicht mehr viel gemacht werden. Gegen starke Schmerzen können und sollten – so Orthopäde Dr. Peter Krause – Schmerzmittel, wie z. B. Ibuprofen, genommen werden. Denn durch die Schmerzmittel können weitere Muskelverspannungen und damit noch zusätzliche Schmerzen vorgebeugt werden. Haben die akuten Schmerzen nachgelassen, sollte die Rücken- und Bauchmuskulatur z. B. durch Krankengymnastik wieder aufgebaut werden. Das kann zwar die Arthrose nicht heilen, aber die Wirbelsäule unterstützen und dadurch die betroffenen Wirbel entlasten. Die Schmerzen lassen dann in der Regel stark nach.

### **Wie sinnvoll ist das Einrenken?**

Einrenken ist, so Studiogast Dr. Peter Krause, kein Patentrezept gegen Rückenschmerzen, bei Blockaden aber eine durchaus sinnvolle Behandlung. Bei einer Blockade verschieben sich nämlich die beiden Teile des Wirbelgelenke um

wenige Millimeter. Dadurch beginnt das Gelenk zu scheuern und weh zu tun. Die umliegenden Muskeln versuchen diesen Schmerz auszugleichen und verspannen sich dadurch. Durch das Einrenken wird das Gelenk wieder in seine richtige Stelle gebracht, die Muskeln entspannen sich wieder und so lässt der Schmerz häufig schnell wieder nach.

Achten Sie darauf, so Studiogast Dr. Peter Krause, dass Sie sich nur von Ärzten und nicht von Krankengymnasten (Physiotherapeuten) einrenken lassen. Krankengymnasten sind nämlich gar nicht dazu ausgebildet, Gelenke wieder einzurenken. Tun Sie es doch, kann das fatale Folgen haben: Durch eine falsche Bewegung kann nämlich Querschnittslähmung oder ein Schlaganfall ausgelöst werden und das kann im schlimmsten Fall sogar tödlich enden.

Tipp: Achten Sie deshalb darauf, dass der Arzt, den Sie aufsuchen, ein Chirotherapeut ist. Ein Chirotherapeut ist ein Arzt, der eine spezielle Zusatzausbildung gemacht hat. Er ist sozusagen Experte für das Zusammenspiel von Gelenken und Nerven. Mit der Hand kann er Blockierungen ertasten und durch spezielle Griffe auch lösen. Übrigens: Rechtlich gesehen darf in Deutschland auch nur ein Arzt mit der Bezeichnung „Arzt für Chirotherapie“ einrenken.

### **Welche Rolle spielt die Ernährung?**

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung und die richtigen Vitamine können Ihren Rücken gesund und stark halten. Denn gesunde Ernährung hält auch Gelenke und Muskeln in Schwung. Muskeln, Gelenkkapseln und Teile der Bandscheibe bestehen nämlich zum größten Teil aus einem bestimmten Eiweißstoff, dem Kollagen. Um das Kollagen stabil zu halten, also Muskeln, Gelenkkapseln und Bandscheiben zu stärken, braucht der Körper vor allem Kupfer, Zink und Vitamin C.

Für gesunde Knochen und Gelenke braucht der Körper außerdem jede Menge Kalzium und Vitamin D. Denn Kalzium stärkt die Knochen und Vitamin D wiederum regelt den Kalziumhaushalt im Körper.

Wer seine Nerven, wie z. B. den Ischias stärken will, sollte darauf achten, genügend B-Vitamine zu sich zu nehmen. Die stecken vor allem in Vollkornprodukten, wie Vollkornbrot oder –nudeln.

Wichtig: Vitamine aus der Ernährung oder Nahrungsergänzungsmitteln gelangen nur dann in Knorpel und Gelenke, wenn Sie sich ausreichend bewegen. Denn erst durch die Bewegung wird der Stoffwechsel im Gelenk angeregt und die Vitamine können dort aufgenommen werden.

Tierisches gesättigtes Fett (z. B. in Fleisch und Butter), Weißmehlprodukte, Zucker oder Alkohol sind daggen Gift für Ihren Rücken. Durch sie entsteht im Körper nämlich zu viel Säure. Diese Säure verändert Eiweißstrukturen im Körper und kann so dazu führen, dass sich Knorpel schneller abnutzen und so Gelenke gereizt werden und sich entzünden.

### **Wie sinnvoll ist Sport?**

Zu wenig Bewegung schadet der Wirbelsäule. Die alte Weisheit "Wer rastet, der rostet" stimmt. Denn durch mangelnde Bewegung verkümmert die Rückenmuskulatur und Gelenkknorpel und Bandscheiben werden nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt und nutzen sich stärker ab.

Sport aber macht unsere Muskeln – so Orthopäde Dr. Peter Krause - gesund und leistungsstark. Gesunde Muskeln unterstützen nämlich die Wirbelsäule und entlasten sie. Sind die Muskeln im Rücken dagegen verkümmert, ist das schlecht für unsere Wirbelsäule, denn sie muss dann viel mehr Last alleine tragen. Die Folge: die Wirbelgelenke werden stark belastet und nutzen schneller ab, Arthrose und Rückenschmerzen können entstehen.

Zu wenig Bewegung lässt außerdem die wichtigen Puffer in den Gelenken, also die Knorpel und Bandscheiben verkümmern. Denn erst durch Bewegung wird der Stoffwechsel in den Gelenken angeregt und dadurch Knorpel und Bandscheiben mit wichtigen Vitaminen versorgt, die sie gesund halten.

Sehr gesund, so Studiogast Dr. Peter Krause, sind Sportarten, die die Rückenmuskulatur stärken, den Kreislauf und Stoffwechsel auf Trab bringen und die Gelenke im Rücken nicht belasten. Besonders geeignet sind deshalb z. B. Schwimmen, Nordic Walking, im Winter Langlaufen sowie Joggen.

Schwimmen ist für den Rücken super gesund. Denn es ist ein idealer Sport um Rückenmuskeln aufzubauen und belastet außerdem die Wirbelsäule kaum. Dies gilt allerdings nur für das Rücken- und nicht für das Brustschwimmen. Auch Langlauf im Winter und Nordic Walking (Walken mit Stöcken) sind ideale Sportarten für einen gesunden Rücken. Sie bringen den Körper auf Trab und wirken wie eine kleine Wunderwaffe. Denn durch die zusätzliche Armbewegung durch die Stöcke werden nicht nur Muskeln aufgebaut, sondern Muskelverspannung sogar gelöst.

Auch Joggen ist prima für unsere Rückenmuskulatur, ist aber durch die Aufprallbewegungen für die Wirbelsäule etwas belastender als z. B. Langlauf oder Nordic Walking. Wer bereits Probleme mit dem Rücken hat, sollte deshalb besser auf Schwimmen, Langlauf oder Nordic Walking zurückgreifen.

### **Wie kann man seinen Rücken schonen?**

Wer in punkto Sitzen, Heben und Co. ein paar einfache Tipps beachtet, kann seinen Rücken schonen und Beschwerden vorbeugen. Orthopäde Dr. Peter Krause verrät, wie es richtig geht:

#### **Sitzen:**

Lange hieß es, man solle möglichst gerade sitzen um den Rücken zu schonen, krumm sitzen dagegen belasten den Rücken. Das gesündeste aber ist, so Dr. Peter Krause, eine Mischung aus beidem. Wer seine Sitzposition häufig ändert, also gerade sitzt, sich aber auch mal zurücklehnt oder auf seinen Stuhl lümmelt, tut seinem Rücken etwas Gutes. Denn durch das ständige Wechseln werden Wirbel und Bandscheibe entlastet und die Muskulatur angeregt. Ein Hohlkreuz dagegen, so der Experte, sollte man immer vermeiden. Wird der Rücken nämlich so durchgedrückt, dass sich ein Hohlkreuz bildet, werden die Gelenke im Rücken sowie der Bandscheiben stark belastet. Das kann zu verstärkter Abnutzung und so zu Rücken- und Bandscheibenbeschwerden führen.

### **Aufstehen:**

Plötzliches oder ruckartiges Aufstehen kann die Muskeln reizen. Nach einem erholsamen Schlaf z. B. sind die Muskeln durch die geringe Bewegung während des Schlafens nur wenig durchblutet. Wer jetzt schnell aus dem Bett springt, riskiert eine Muskelverspannung und somit Rückenschmerzen. Besser erst einmal genüsslich reckeln und dann langsam aufstehen. Dazu in Rückenlage die Beine anziehen und dann mit angezogenen Beinen auf die Seite drehen. Setzen Sie sich auf, indem Sie sich mit den Armen abdrücken, das ist besonders schonend für Muskeln und Gelenke.

### **Lasten heben:**

Wer falsch hebt, riskiert einen Hexenschuss und gefährdet seine Muskeln und Gelenke. Richtig heben Sie, indem Sie beim Aufheben von Gegenständen in die Hocke gehen und die Last möglichst nah am Körper hochheben. Dabei sollte der Rücken möglichst gerade gehalten werden, denn eine gekrümmte Wirbelsäule wird deutlich stärker belastet.

### **Welche Übungen helfen Sportmuffeln gegen Rückenbeschwerden?**

Keine Zeit ins Fitnessstudio zu gehen? Macht nichts, wir haben einige effektive schnelle Übungen für zwischendurch. So können Sie kinderleicht und mit wenig Zeitaufwand Ihrem Rücken etwas Gutes tun. Wie ´s funktioniert, verrät Fitness Trainer Serkal Aydin aus dem Fitnessstudio "Wave" in Frankfurt:

#### **Übung 1: Bauchmuskeln**

Schon die Morgentoilette kann man clever nutzen, um etwas für einen starken Rücken zu tun. Denn wichtig für einen gesunden Rücken sind nicht nur die Rücken-, sondern auch die Bauchmuskeln. Um die zu trainieren, gibt es eine einfache Übung, die man morgens im Bad z. B. unter der Dusche, beim Rasieren oder Haarekämmen machen kann. Dazu den Oberkörper gerade hinstellen, und immer wieder versuchen zu denken, dass sich die Rippen Richtung Becken bewegen. 10 bis 15 Sekunden halten, das Atmen dabei nicht vergessen und die Übung 2- bis 3-mal täglich wiederholen.

#### **Übung 2: Hals und Nacken**

Auf dem Weg ins Büro kann man kurze Staus oder rote Ampeln prima nutzen, um etwas für Hals und Nacken zu tun. Dazu gerade hinsetzen, die Finger auf die Stirn legen, so dass die Handinnenflächen in Richtung Gesicht zeigen. Nun die Finger fest gegen die Stirn drücken und 10 – 15 Sekunden halten. Die Übung 2- bis 3-mal täglich wiederholen, je nachdem, wie viele rote Ampeln auf dem Weg zur Arbeit sind. Diese Übung verhindert, dass man beim Sitzen und Gehen eine schlechte Haltung bekommt.

#### **Übung 3: Schultern**

Zwischen langen Telefongesprächen im Büro empfiehlt unser Fitnesstrainer die so genannte Quälübung. Dazu gerade hinstellen, die Schulterblätter zusammendrücken und nun die Arme gerade versuchen nach oben zu schieben, die Handflächen zeigen dabei Richtung Boden. Ganz wichtig: Immer wieder versuchen, die Arme höher zu schieben und 10 bis 15 Sekunden halten. Auch wenn man sich noch so sehr quält, die Arme gehen dabei nie besonders weit nach oben. Deshalb heißt diese Übung auch "Quälübung". 2- bis 3-mal täglich ausgeführt, verhindert die Übung die Bildung eines Buckels.

#### **Übung 4: Rücken**

Und ganz wichtig – vor dem Einschlafen – der Rückenstrecker. Legen Sie sich dazu lang ausgestreckt auf den Bauch, die Fußspitzen fest nach unten drücken, dazu Po und Bauch anspannen. Jetzt die Arme und Hände ausgestreckt (mit Daumen nach oben zeigend) langsam hoch heben und 10 bis 15 Sekunden halten. Das sorgt dauerhaft für eine aufrechte Haltung.

### **Was ist ein Bandscheibenvorfall?**

Jeder Wirbel der Wirbelsäule wird von dem über bzw. unter ihm liegenden Wirbel durch einen Puffer getrennt: die Bandscheiben. Sie federn Stöße ab, ermöglichen Bewegungen in alle Richtungen und schützen die Wirbelknochen vor Schäden und Druck. Die Bandscheiben bestehen aus einem weichen gallertartigen Kern, der überwiegend aus Wasser besteht und von einem Ring aus Bindegewebsfasern umgeben ist. Sie sind außerordentlich belastungs- und widerstandsfähig. Bei Belastung wird aus dem Kern der Bandscheiben etwas Flüssigkeit herausgedrückt. Umgekehrt ziehen sich die Bandscheiben bei Entlastung auseinander und saugen sich wieder voll. Der Wechsel von Druck und Entlastung ist für den Stoffwechsel der Bandscheiben lebenswichtig, denn so nehmen die Wirbelpuffer wichtige Nährstoffe aus der Umgebung auf.

Mit zunehmendem Alter und durch starke einseitige Belastungen werden die Bandscheiben mit der Zeit stark angegriffen. Dadurch wird der so wichtige Puffer spröde und kleine Risse können entstehen. Aus diesen Rissen kann die gallertartige Masse (Bandscheibengewebe) aus dem Inneren herausquellen und den Nerv reizen. Man spricht in diesem Fall von einer Bandscheibenvorwölbung (der so genannten Protrusion) oder einem Bandscheibenvorfall (dem so genannten Prolaps). Die Folge sind Rückenschmerzen. Je nachdem, wo das ausgetretene Bandscheibengewebe auf die Nerven drückt, können die Schmerzen außerdem in Arme oder Beine ausstrahlen. Im schlimmsten Fall kann ein Bandscheibenvorfall sogar Nerven lähmen und Gefühls- oder Bewegungsstörungen verursachen. Dann handelt es sich immer um einen medizinischen Notfall, denn jetzt drohen bleibende Nervenschäden. Das heißt, wenn der Bandscheibenvorfall nicht schnell behandelt wird, können die Taubheitsgefühle dauerhaft zurückbleiben.

### **Was kann man gegen einen Bandscheibenvorfall tun?**

Ein Bandscheibenvorfall muss, so Studiogast Dr. Peter Krause, nicht zwangsläufig operiert werden. Der Experte geht sogar davon aus, dass gerade einmal 5% der vorkommenden Bandscheibenvorfälle überhaupt operiert werden

müssen. Deshalb rat Dr. Peter Krause zunächst zu einer sanfteren, so genannten "konservativen Behandlung":

Am Anfang einer konservativen Behandlung stehen Muskelentspannung und Schmerzbekämpfung. Denn durch einen Bandscheibenvorfall löst nicht nur der gereizte Nerv Schmerzen aus, sondern auch die darum liegenden Muskeln, die verspannen und verhärten.

Muskeln lassen sich vor allem mit Wärme lockern. Ein heißes Rheumabad oder ein ABC-Pflaster bringen Entspannung und lockern die verhärteten Muskelpartien. Wem das nicht reicht, der kann seinen Arzt nach so genannten Muskelrelaxantien fragen. Das sind verschreibungspflichtige Medikamente, die die Muskeln lockern. Der Vorteil: Der Schmerz durch den Bandscheibenvorfall wird dann nicht noch durch Verspannungen der Muskeln verschlimmert.

Gegen den akuten Schmerz helfen, so Rückenexperte Dr. Peter Krause, leichte Schmerzmittel. Bevor man leidend im Bett liegt oder durch Schmerzen seine Haltung verändert und dadurch weitere Verspannungen auslöst, sollte man besser ein Schmerzmittel einnehmen.

**Vorsicht!** Weniger geeignet gegen Rückenschmerzen sind Schmerzmittel wie Aspirin, denn der enthaltene Wirkstoff in Aspirin wirkt vor allem gegen Kopfschmerzen und Fieber. Bei Rückenschmerzen dagegen muss er oft sehr hoch dosiert werden und das kann gerade bei empfindlichen Menschen Magenschmerzen verursachen. Besser sind, so Arzneimittelexperte Prof. Gerd Glaeske, z. B. Paracetamol oder so genannte nichtsteroidale Antirheumatika. Dahinter verbergen sich apothekenpflichtige Schmerzmittel, wie z. B. Voltaren Dolo mit dem Wirkstoff Diclofenac.

Helfen Schmerzmittel und Wärme nicht, kann die so genannte medikamentöse Mikrotherapie (Bildgesteuerte Schmerztherapie) Linderung verschaffen. Bei dieser Methode wird eine dünne hohle Nadel direkt an die vorgefallene Bandscheibe geführt, durch die Medikamente eingespritzt werden. So kann die Bandscheibe direkt mit Arzneimitteln behandelt werden, die sie abschwellen und die Entzündung abklingen lassen.

Sind die akuten Verspannungen und Schmerzen abgeklungen, ist, so Orthopäde

Dr. Peter Krause, Krankengymnastik sinnvoll. Durch gezielte Übungen kann die Muskulatur im Rücken so aufgebaut oder gekräftigt werden, dass sie die Bandscheibe stützen können. Langfristig werden so die Bandscheiben entlastet und einem erneuten Vorfall so vorgebeugt.

Auch ein spezielles Krafttraining für den Rücken, wie es mittlerweile von vielen Fitnessstudios angeboten wird, kann helfen. Hier wird mit speziellen Übungen mit Gewichten die Rückenmuskulatur aufgebaut, um die beschädigte Bandscheibe zu stützen.

Tipp: Achten Sie bei der Wahl Ihres Fitnessstudios darauf, dass ein spezielles Training für die Rückenmuskulatur angeboten wird, das ein Arzt begleitet. So können sich sicher sein, dass Sie Ihrem Rücken Gutes tun und keine falschen Übungen machen, die den Rücken nur noch mehr belasten.

### **Wie sinnvoll ist eine Operation?**

Eine Operation ist, so Orthopäde Dr. Peter Krause, nur dann sinnvoll, wenn bei einem Bandscheibenvorfall sofort gehandelt werden muss, um längerfristige Schäden zu verhindern. Das ist in gerade einmal ca. 5 Prozent der Bandscheibenprobleme der Fall und zwar, wenn durch einen Riss sehr viel der gallertähnlichen Masse austritt und so stark auf den Nerv drückt, dass es zu Taubheitsgefühl oder Lähmungserscheinungen kommt. Auch bei chronischen Schmerzen, die durch einen Bandscheibenvorfall in Beinen oder Armen ausgelöst werden, kann eine Operation sinnvoll sein, wenn die konservative Behandlung keine Hilfe bringt.

Eine Bandscheibenoperation bringt aber viele Risiken mit sich. Neben Gefahren wie Kreislaufzusammenbruch oder Infektionen ist vor allem das Entstehen von Narben gefährlich. So kann bei einer Operation Narbengewebe an der Bandscheibe entstehen, das später wieder auf den Nerv drückt und so im schlimmsten Fall noch schlimmere Schmerzen auslöst als vor der Operation.

Dr. Peter Krause rät deshalb nur dann zu einer Operation, wenn Taubheitsgefühle oder Lähmungen zurückbleiben können. In allen anderen Fällen rät der Experte zu einer konservativen Behandlung mit Schmerzmitteln und anschließendem Muskelaufbau durch Krankengymnastik oder Krafttraining.

Jährlich werden – so Studiogast Dr. Peter Krause - mehr als die Hälfte aller Bandscheibenvorfälle umsonst operiert. Deshalb in punkto Operationen immer die Meinung eines zweiten Arztes, am besten eines Sportmediziners oder Orthopäden, einholen.

Stand: 26.01.2005

 drucken

[hr-Ihre Gebühren, Ihr Programm](#)

© Hessischer Rundfunk 2005 | [Impressum](#) | [Kontakt](#)

hr-online enthält Links zu anderen Internetangeboten. Wir übernehmen keine Verantwortung für Inhalte fremder Webseiten.