



Rückenschmerzen verstehen

Informationsbroschüre für Patienten



Inhalt

Theoretischer Teil

- Sind Rückenschmerzen normal?
- Spezifische und unspezifische Rückenschmerzen
- Die Ursachen
- Akute und chronische Schmerzen
- Sind Schmerzen immer mit einem Gewebeschaden verbunden?
- Gefahr und Sicherheit
- Das Gehirn als Alarmanlage
- Kann ich meine Rückenschmerzen beeinflussen?
- Warum werden Rückenschmerzen chronisch?
 - o Das Angst-Vermeidungs-Verhalten
 - o Die Durchhalte-Strategie
- Zusammenfassung

Praktischer Teil

- Was hilft, was hilft nicht?
- Umgang mit akuten Rückenschmerzen
- Umgang mit immer wiederkehrenden Rückenschmerzen
 - o Das Prinzip der Anpassung
- Umgang mit chronischen Rückenschmerzen
 - o Grundlage einer erfolgreichen Therapie
 - o Therapie bei Angst-Vermeidungs-Verhalten
 - o Therapie bei der Durchhalte-Strategie

Schlussbemerkung

Sehr geehrte Patientinnen, sehr geehrte Patienten,

wenn Sie wegen Rücken- oder Nackenschmerzen in unserer Einrichtung zur Behandlung sind, erwarten Sie zurecht, dass Sie nach den aktuellsten Erkenntnissen der Medizin und Wissenschaft behandelt werden. Dieser Anspruch macht es notwendig, dass Sie Ihren Rückenschmerz besser verstehen. Neueste Studien zeigen, dass Patienten die ausführlich über ihr Problem aufgeklärt wurden um ein Vielfaches schneller genesen und vor allem auch in Zukunft weniger Probleme haben werden. Diese Informationsbroschüre soll Ihnen wichtige Informationen über Rückenschmerzen vermitteln, kann aber eine Einzelberatung nicht ersetzen. Nutzen Sie daher die Möglichkeit offene und weiterführende Fragen mit Ihrem Therapeuten zu besprechen.

Bitte lesen Sie diese Broschüre von Anfang an. Wenn Sie gleich zu dem Teil gehen, der Sie besonders interessiert, fehlen Ihnen wichtige Zusammenhänge und der Nutzen für Sie reduziert sich deutlich. Die Lesedauer beträgt etwa 30 Minuten. Wir denken, dass diese Zeit gut investiert ist.

THEORETISCHER TEIL

Sind Rückenschmerzen normal?

Leider ja! Wenn Sie die Erwartung haben, nie wieder in Ihrem Leben Rückenschmerzen zu haben, müssen wir Sie enttäuschen. Rückenschmerzen, dazu gehören Beschwerden im Bereich der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule, gehören offensichtlich zu unserem Leben. Das ist dem aufrechten menschlichen Gang geschuldet. Es gibt bis heute keine Methode, das Auftreten von Rückenschmerzen sicher zu verhindern. Das hört sich zunächst wenig ermutigend an, ist es aber nicht. Es ist nämlich genau so normal, dass Rückenschmerzen nach relativ kurzer Zeit, die meisten nach 6 Tagen, spätestens nach 3 Monaten, von selbst wieder verschwinden. Im Übrigen können Sie selbst natürlich einiges dafür tun, dass Ihre Rückenschmerzen seltener auftreten.

Spezifische und unspezifische Rückenschmerzen

Es hat sich heute etabliert, spezifische von unspezifischen Rückenschmerzen zu unterscheiden. Unter spezifischen Rückenschmerzen werden solche verstanden, bei denen der Patient Schmerzen hat und der Arzt eine klare Gewebestruktur identifizieren kann, die für den Schmerz verantwortlich ist. Im Gegensatz dazu lässt sich bei unspezifischen Rückenschmerzen keine relevante Struktur finden, die den Schmerz erklären könnte. Bei maximal 15 Prozent aller Rückenpatienten findet sich ein relevanter Befund. Das heißt aber nicht, dass da nichts wäre. Unspezifisch bedeutet lediglich, dass Ihr Körper die zugrunde liegenden Gewebeprozesse ganz alleine in den Griff bekommt. Es ist weder eine körperliche Schonung noch medizinische oder therapeutische Hilfe notwendig.

Die Ursachen

Schlechte Haltung, langes Sitzen, altersbedingte Abnutzungen, Fehlstellungen der Wirbelsäule sind uns als Ursache von Rückenschmerzen seit Jahrzehnten so geläufig, dass niemand auf die Idee käme, sie zu hinterfragen. Tatsächlich hält keiner der genannten Faktoren einer wissenschaftlichen Überprüfung stand. Jeder einzelne reicht bei weitem nicht, dass Sie deswegen Schmerzen haben müssten. Sehr wahrscheinlich müssen immer mehrere Faktoren zusammenkommen, damit es zu einem Schmerzereignis kommt. Es ist daher praktisch unmöglich, die Frage, nach den Ursachen Ihrer Rückenschmerzen zu beantworten. Wir wissen es einfach nicht, weil zu viele Risikofaktoren beteiligt

sind, die zu einem bestimmten Zeitpunkt zusammenkommen. Halten Sie sich also nicht länger mit der Ursachenforschung auf, sondern kümmern Sie sich lieber um die Lösung des Problems.

Akute und chronische Schmerzen

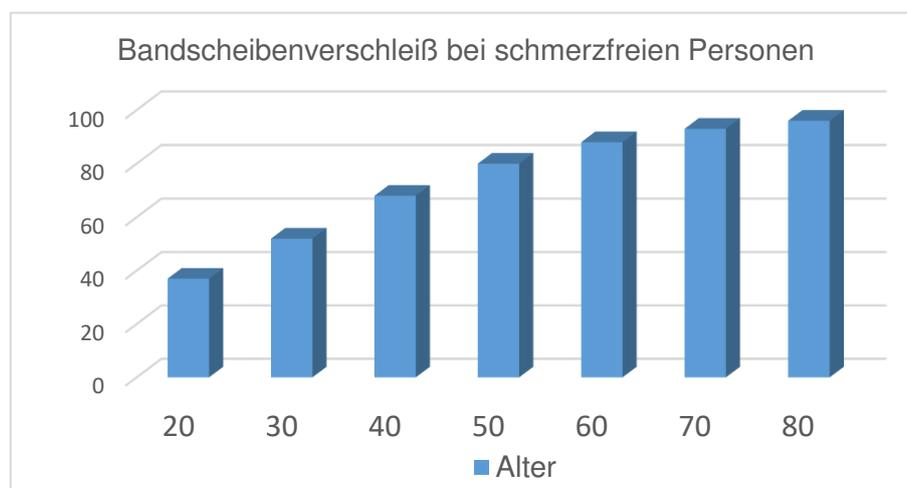
Natürlich sind Schmerzen zunächst einmal unangenehm. Biologisch erfüllen sie aber einen wichtigen Zweck. Sie schützen Sie vor einem möglicherweise eintretenden Schaden. Wenn Sie zum Beispiel Ihre Hand auf eine heiße Herdplatte legen, ziehen Sie diese schnellst möglich wieder weg, damit Sie sich keine schweren Verbrennungen zufügen. Das macht Sinn! Schmerz ist ein Warnsignal, um körperlichen Schaden zu verhindern. Dieser akute Schmerz hat sich im Laufe der Evolution als sehr hilfreich herausgestellt.

Ganz anders ist es bei einem chronischen Schmerz. Hier hat sich der akute Schmerz sozusagen verselbständigt. Anfangs war ein akuter Schmerz, der aufgrund ungünstiger Umstände nicht von selbst wieder verging. Diese Umstände können sehr vielfältig sein und werden nachfolgend näher beleuchtet. Was an dieser Stelle festzuhalten ist: Der chronische Schmerz hat keine Warnfunktion, in dem Sinne, dass der Schmerz vor einem möglichen Gewebeschaden warnt. Chronischer Schmerz bedeutet nicht, dass etwas kaputt ist, auch wenn es weh tut. Um bei dem Beispiel mit der Herdplatte zu bleiben: Sie legen die Hand auf eine lauwarme Herdplatte und Ihr Körper hat gelernt darauf zu reagieren als wäre die Platte heiß: Sie ziehen die Hand sofort weg, weil es weh tut.

Sind Schmerzen immer mit einem Gewebeschaden verbunden?

Nein! Das ist sogar eher selten der Fall. Natürlich scheint es auf den ersten Blick logisch, dass da etwas weh tut, wo auch etwas kaputt ist. Sie haben aber ja bereits gelernt, dass Schmerz nicht der Schaden ist, sondern die Warnung davor. Im Bereich der Wirbelsäule ist es sehr häufig, dass Menschen Schmerzen haben aber keinen nennenswerten Gewebeschaden. Umgekehrt gibt es viele Menschen, die starke Abnutzungen haben aber keine Schmerzen. Sie sehen also Schmerz und Gewebeschaden sind zweierlei Dinge, die nicht notwendigerweise miteinander auftreten müssen. Das ist sogar die Ausnahme.

Die gute Nachricht: Die abnutzungsbedingten Veränderungen an der Wirbelsäule können Sie nur wenig beeinflussen, den Schmerz aber ganz erheblich.



Gefahr und Sicherheit:

Schmerz ist also ein eigenständiges Geschehen, das nicht notwendigerweise an einen Gewebeschaden gebunden ist. Wie soll das aber funktionieren? Schmerzen ohne eine defekte Struktur? Ganz einfach: Schmerz ist wie eingangs erwähnt ein Warnsystem, das je nach Situation anspringt oder eben nicht. Die Schaltzentrale für dieses Warnsystem ist Ihr Gehirn. Dabei ist es entscheidend, wie Ihr Gehirn die Situation bewertet. Wenn es zum Schluss kommt, dass für den Organismus Gefahr besteht, wird es Schmerzen verursachen. Dabei ist es nicht wichtig, ob aus medizinischer Sicht tatsächlich Gefahr besteht oder nicht. Umgekehrt werden Sie keine oder weniger Schmerzen haben, wenn Ihr Gehirn entscheidet, dass keine Gefahr besteht. Das mag sich zunächst unglaublich anhören, ist aber so! Folgender Fall hat sich tatsächlich so ereignet: Ein Mann kam mit sehr starken Schmerzen ins Krankenhaus, weil er sich einen langen Nagel durch den Schuh und den Fuß getreten hatte. Der Mann schrie vor Schmerzen und konnte kaum beruhigt werden. Ein Ausziehen des Schuhs war nicht möglich. Deshalb wurde ein Röntgenbild angefertigt. Und siehe da: Der Nagel ging keineswegs durch den Fuß, sondern genau zwischen dem zweiten und dritten Zehen durch! Der Fuß war völlig unverletzt. Denken Sie der Mann hat simuliert? Nein! Er hatte tatsächlich diese Schmerzen, weil sein Gehirn entschied, dass eine große Gefahr für den Fuß bestand.

Das Gehirn als Alarmanlage

Ihr Gehirn ist die Instanz, die darüber entscheidet, ob sie Schmerzen haben oder nicht. Das Ganze funktioniert in etwa so wie eine Alarmanlage für ein Haus. Genauso, wie die Alarmanlage den Besitzer vor einem gewaltsamen Einbruch schützen soll, bewahrt der Schmerz sie vor körperlichem Schaden. Wenn die Alarmanlage vom Hersteller eingebaut wird, ist sie so eingestellt, dass tatsächlich nur bei gewaltsamen Einbruch von Unbefugten Alarm geschlagen wird. Unsere Alarmanlage lässt sich aber durch den Besitzer einstellen. Das heißt, der Besitzer definiert, was „gewaltsam“ bedeutet und wie schnell die Anlage Alarm schlägt.

Zunächst läuft alles normal. Die Alarmanlage wird nicht gebraucht. Doch eines Tages, der Bewohner ist nicht zuhause, will sich tatsächlich ein Einbrecher Zutritt zum Haus verschaffen. Er versucht es über das Fenster. Als der Einbrecher einers zerschlägt, geht die Alarmanlage los. Der Ton ist so laut und unangenehm, dass der Einbrecher sofort die Flucht ergreift. Das System hat perfekt funktioniert. Außer einer zerbrochenen Scheibe ist nichts passiert. Nach diesem Ereignis hat der Bewohner noch eine Weile ein ungutes Gefühl, doch das vergeht. Als jedoch in der Nachbarschaft das Gerücht die Runde macht, eine Einbrecherbande wäre unterwegs, beschließt der Bewohner die Alarmanlage sensibler einzustellen. Jetzt schlägt sie schon Alarm, wenn verdächtige Personen das Grundstück betreten. Da die Anlage nicht so gut zwischen verdächtig und unverdächtig unterscheiden kann, geht der Alarm mindestens einmal in der Woche los. Auch der Bewohner kann nicht mehr entscheiden, ob jemand ihn nur besuchen wollte oder tatsächlich ein Einbrecher war. Da ihm das alles zu gefährlich ist, er will in jedem Fall verhindern, dass es jemals wieder zu einem Einbruch kommt, beschließt er, die Alarmanlage noch sensibler einzustellen. Er will einfach jeden fernhalten, aus Angst, es könne sich um einen Einbrecher handeln. Aus der Sicht des Bewohners funktioniert das System. Doch der Preis ist sehr hoch. Er lebt in permanenter Angst, es könne etwas passieren, verdächtig jeden, er könne ein Einbrecher sein und wird von seinen Mitmenschen gemieden. Mit der ursprünglichen Funktion der Alarmanlage hat das Ganze nichts mehr zu tun.

Der Zusammenhang zu ihren Rückenschmerzen ist klar: Die Alarmanlage ist ihr Gehirn, der Alarmton ist der Schmerz und Sie sind der Bewohner. Die Frage ist: Warum ist ihre Alarmanlage so eingestellt. Dabei spielen Informationen von außen die entscheidende Rolle. Im Zusammenhang mit Rückenschmerzen erhalten Patienten leider oft Informationen, die bewirken, dass die Alarmanlage sensibler eingestellt wird: Normale Abnutzungen werden auf Bildern dargestellt, Patienten sollen sich schonen, bestimmte Bewegungen oder Sportarten sind gefährlich, ein Bekannter hat ihnen von

jemandem erzählt, der eine ganz gefährliche Rückenerkrankung hat, laut Dr. Google haben Sie mindestens Wirbelsäulenkrebs. Kein Wunder, dass Ihre Alarmanlage auf „äußerst sensibel“ gestellt ist.

Das Gehirn von Rückenpatienten wird heute immer noch mit falschen und gefährlichen Informationen gefüttert. Das ist besonders schlimm, da die Wahrheit ja ganz anders aussieht: Rückenschmerzen sind in den allermeisten Fällen völlig ungefährlich, Bilder haben in 70% der Fälle keinen Einfluss auf die Therapie, sind daher unnötig, gefährliche Bewegungen und Sportarten gibt es nicht und Schonung ist das Schlimmste was sie tun können. Es wird also Zeit, Ihre Alarmanlage wieder auf „normal“ zu stellen.

Kann ich meine Rückenschmerzen beeinflussen?

Natürlich! Aber vielleicht nicht in der Weise, wie sie bisher gedacht haben. Die Frage wie Sie mit Ihren Rückenschmerzen umgehen und welche Informationen ihnen zur Verfügung stehen, hat einen viel entscheidenderen Einfluss, als ein tatsächlicher Gewebeschaden. Das trifft sowohl auf akute, wie auf chronische Rückenschmerzen zu. Ihr Gehirn hat immer die Fähigkeit umzulernen, egal wie lange Sie schon Beschwerden haben. Sie werden im praktischen Teil viele Informationen erhalten, wie Sie selbst Ihre Rückenschmerzen positiv beeinflussen können. Für akute Beschwerden wäre das relativ einfach, da Ihr Körper seit Jahrtausenden über eine herausragende Selbstheilung verfügt. Leider wird diese in der heutigen Zeit durch unterschiedlichste Faktoren, die im Folgenden behandelt werden, behindert.

Warum werden Rückenschmerzen chronisch?

Bisher haben Sie gelernt, dass akute Rückenschmerzen normal sind, was zwar unangenehm, aber nicht wirklich schlimm ist, da Ihr Körper über eine sehr außergewöhnliche Selbstheilungsfähigkeit verfügt. Akute Rückenschmerzen vergehen also normalerweise von selbst, spätestens aber mit ärztlicher und therapeutischer Unterstützung. So ist es in den meisten Fällen, aber bei weitem nicht in allen. Leider wird ein akuter Rückenschmerz allzu oft chronisch. Wie Sie bereits gelernt haben hat das nichts mit der Schwere des Gewebeschadens zu tun. Womit aber dann? Warum vergeht ein akuter Rückenschmerz nicht von selbst, sondern wird chronisch? Diese Frage soll im Folgenden beantwortet werden.

Das Angst-Vermeidungs-Verhalten

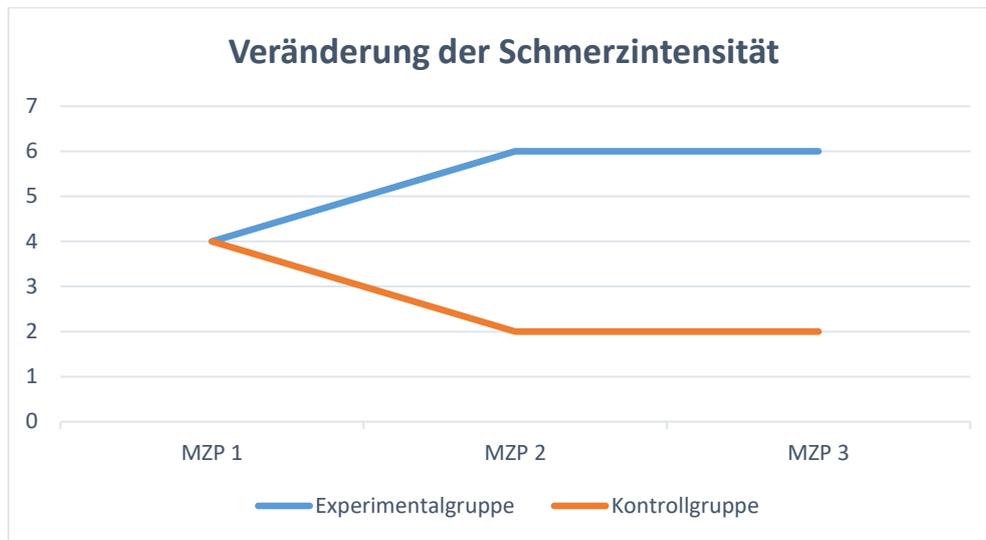
Folgendes Experiment, das an der Schmerz-Klinik der Universität Göttingen durchgeführt wurde, verdeutlicht am besten, was unter dem Begriff Angst-Vermeidungs-Verhalten zu verstehen ist.

Die Rückenpatienten der Klinik wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Experimentalgruppe und eine Kontrollgruppe. Beide Gruppen sollten einen Krafttest für die Oberschenkelmuskulatur absolvieren. Alle Teilnehmer wurden vom Versuchsleiter, ein Arzt im weißen Mantel, vorab über den Test informiert. Die Kontrollgruppe bekam die wahrheitsgemäße Information, dass dieser Test nichts mit Ihrem Rückenproblem zu tun habe, die Experimentalgruppe die Information, dass der Test möglicherweise das Rückenproblem kurzzeitig verschlimmern könne. Es wurde Angst vor Belastung erzeugt! Alle Teilnehmer sollten sich bei dem Test maximal anstrengen.

Gemessen wurden zum einen die Kraft der Oberschenkelmuskulatur und zum anderen der aktuelle Rückenschmerz der Patienten zu drei Messzeitpunkten (MZP) auf einer Skala von 0 bis 10:

- Messzeitpunkt 1: **Vor** der Information und **vor** dem Test
- Messzeitpunkt 2: **Nach** der Information und **vor** dem Test
- Messzeitpunkt 3: **Nach** dem Test

Folgende Graphik veranschaulicht die Ergebnisse der Schmerzmessung:



Das erstaunliche Ergebnis dieses Experiments:

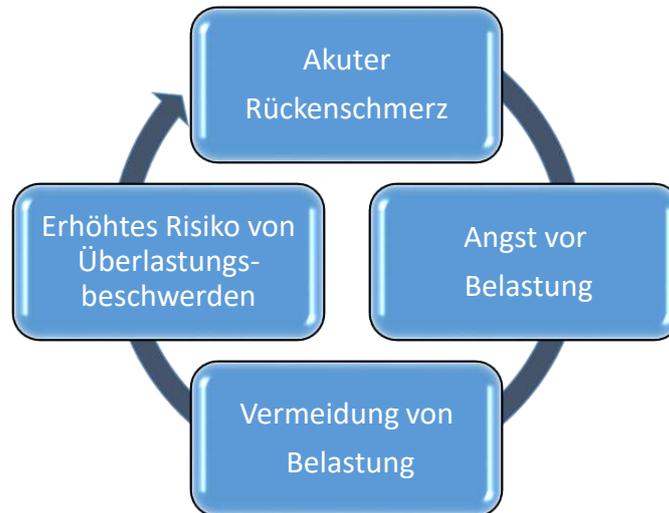
In der Kontrollgruppe, also der Gruppe die wahrheitsgemäß informiert wurde, nahm die Schmerzintensität nach der Instruktion ab. Der Test hatte nachweislich keinen Einfluss auf den Rückenschmerz (untere Linie). In der Experimentalgruppe, also der Gruppe bei der der Rückenschmerz eventuell zunehmen könnte, nahm der Schmerz nach der Instruktion um durchschnittlich zwei Punkte zu. Der Test hatte auch hier keinen Einfluss auf den Schmerz (obere Linie).

Der Unterschied bezüglich der Schmerzintensität bei den beiden Gruppen kam also durch die Information des Versuchsleiters und nicht durch den mechanischen Einfluss des Tests zustande. Wenn Sie sich an den Abschnitt „Gefahr und Sicherheit“ in dieser Broschüre zurückerinnern ist dieses Ergebnis nicht weiter verwunderlich. In der Kontrollgruppe erzeugte der Versuchsleiter Sicherheit: „Es kann Ihnen nichts passieren“. In der Experimentalgruppe erzeugte er Gefahr: „Es könnte sein, dass Sie mehr Schmerzen haben!“

Dieses Experiment hatte aber nicht nur die Schmerzintensität der Patienten verändert, sondern noch weitere Folgen. Die folgende Graphik zeigt die Unterschiede der Kraft der Oberschenkelmuskulatur:



Die Experimentalgruppe hatte nicht nur mehr Schmerzen, sondern die Kraftwerte der Oberschenkelmuskulatur waren auch deutlich schlechter. Die Patienten hatten also aus Angst vor mehr Schmerzen beim Krafttest bewusst oder unbewusst deutlich weniger geleistet. Sie hatten die Belastung vermieden. Deswegen der Begriff Angst-Vermeidungs-Verhalten. Zunächst ist dieses Verhalten durchaus verständlich. Wir würden uns zunächst vermutlich alle so verhalten. Wenn diese Vermeidungsstrategie aber zu einer dauerhaften Einstellung wird, d.h. Sie versuchen Ihr Rückenproblem zu lösen, indem Sie Belastungen vermeiden, hat das weitreichende negative Konsequenzen. Es entsteht ein Teufelskreis.



Zunächst vermeiden Sie vielleicht nur eine bestimmte Bewegung, die den akuten Schmerz ausgelöst hat. Was kurzfristig sinnvoll ist und den Schmerz reduziert, führt aber auch dazu, dass die Belastbarkeit in diesen Strukturen abnimmt. Damit ist das Risiko für einen erneuten akuten Rückenschmerz gestiegen. Sie werden wieder Rückenschmerzen bekommen und Ihre Belastung weiter reduzieren und auch auf mehr unterschiedliche Bewegungen ausweiten. Das geht immer so weiter und das über Jahre und Jahrzehnte. In der Hoffnung das Problem durch Belastungsreduzierung in den Griff zu bekommen wird es stattdessen immer schlimmer.

Dieser Teufelskreis wäre eigentlich sehr leicht zu durchbrechen. Eine ärztliche oder therapeutische Aufklärung über die Tatsache, dass der Schmerz nicht bedeutet, dass etwas kaputt ist, das geschützt werden muss sowie ein systematisches Training der Belastbarkeit können das Problem nachweislich lösen. Hinweise, wie Sie das angehen sollten, finden Sie im praktischen Teil.

Die Durchhalte-Strategie

Der zweite wichtige Grund, warum ein akuter Rückenschmerz nicht von selbst, vergeht ist eine sogenannte Durchhalte-Strategie des Patienten. Während die „Angst-Vermeider“ einer Belastung völlig aus dem Weg gehen und versuchen das Problem durch ständige Entlastung zu lösen, ist es bei den „Durchhaltern“ genau umgekehrt. Diese Personengruppe versucht den Schmerz völlig zu ignorieren, weil sie einfach keine Zeit hat sich um das Problem zu kümmern. Alles und alle anderen sind viel wichtiger, sie sind ständig unter Belastung, ständig unter Stress. Entlastung und Erholung kommen viel zu kurz.

Die natürliche Stressreaktion

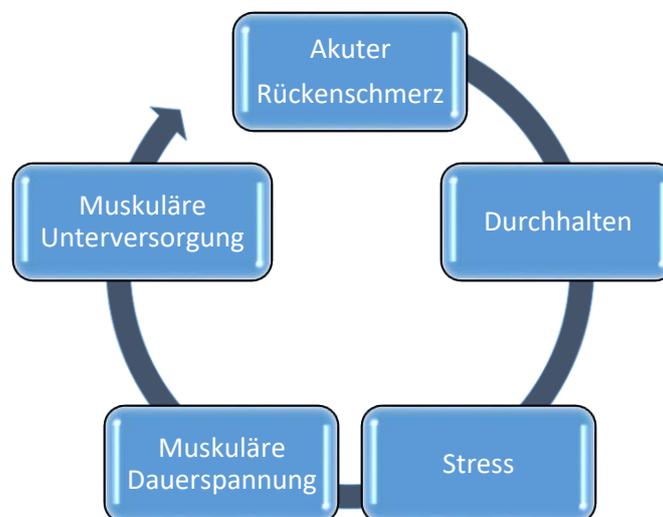
Um zu verstehen, warum diese Verhaltensweise chronische Rückenschmerzen verursachen kann, müssen wir zunächst einen kleinen Ausflug in unsere Vergangenheit machen. Stress ist keine Erfindung der Neuzeit. Es gab ihn immer schon. Ja er war sogar überlebensnotwendig.

Stellen Sie sich vor sie wären ein Neandertaler auf der Jagd. Auf ihren Streifzügen steht ihnen plötzlich ein drei Meter großer Bär gegenüber. Was tun sie? Ihr Überlebensinstinkt sagt Ihnen: Kampf oder Flucht. Sie entscheiden sich blitzschnell für die Flucht. Das setzt allerdings eine hohe körperliche Aktivierung voraus. Durch die Adrenalinausschüttung werden alle dafür notwendigen Systeme hochgefahren: Die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen massiv an, die Atmung wird stark beschleunigt, die Muskelspannung erhöht sich deutlich und vieles mehr. All das, damit sie möglichst schnell davonlaufen können und somit ihr Überleben sicherstellen. Eine sehr sinnvolle biologische Reaktion. Nachdem der Bär die Verfolgung aufgegeben hat und sie in Sicherheit sind, schaltet ihr Körper wieder auf Entspannung um und die Körperreaktionen beruhigen sich wieder. Diese natürliche Stressreaktion als Wechsel zwischen Belastung und Entlastung ist überlebenswichtig.



Chronischer Stress und Rückenschmerzen

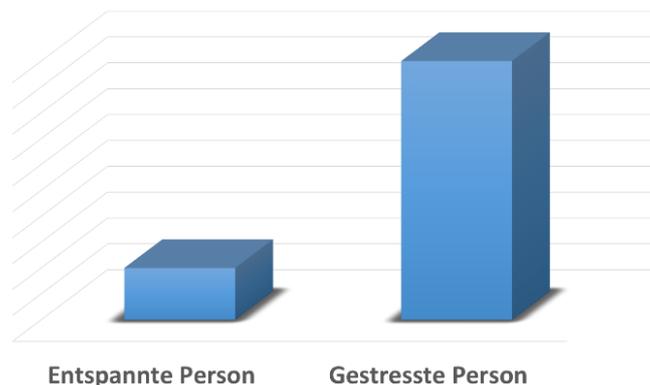
Stress als akutes Ereignis verursacht keine Schmerzen, im Gegenteil, er ist sogar gesund. Anders verhält es sich, wenn die Phase der Belastung sehr lange dauert oder gar nicht aufhört und wenn die nachfolgende Phase der Erholung zu kurz ist oder ganz fehlt. Dann handelt es sich um chronischen Stress. Ihr Körper macht zunächst das, was er seit Jahrtausenden macht: Er schaltet in den Belastungsmodus. Der Blutdruck, Herzfrequenz und Atmung steigen an und für den Rückenpatienten entscheidend: Die Muskelspannung fährt hoch. Wenn nun der Stress nicht mehr aufhört, dann bleiben diese Körperfunktionen auf erhöhtem Niveau. Es braucht also keine körperliche Erkrankung um unter Bluthochdruck zu leiden. Genauso ist es in der Rückenmuskulatur. Wenn der Stress nicht nachlässt, bleibt die Muskelspannung auf hohem Niveau. Schließlich kommt es zu einer Unterversorgung mit Blut und Sauerstoff, was dann den Rückenschmerz auslöst oder am Leben hält. Auch hier ist ein Teufelskreis entstanden.



Als Stressoren kommen viele Faktoren in Frage. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016 ist die Arbeit der Stressauslöser Nummer 1. Immer mehr Termine, ständige Erreichbarkeit und die eigenen Ansprüche sind die wichtigsten. Es sind aber nicht nur akute Belastungen, die uns stressen, auch Erlebnisse aus der Vergangenheit können als traumatische Erfahrungen bis in die Gegenwart Stress verursachen und damit Rückenschmerzen auslösen oder am Leben halten.

Stress erhöht die Muskelspannung

Dass Stress nachweislich die Muskelspannung im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule verursacht, zeigt eine Untersuchung an zwei Personen, die beide vor zwei Jahren an der Bandscheibe operiert wurden. Die erste Person war schnell nach der Operation schmerzfrei, die zweite hatte nach zwei Jahren immer noch Beschwerden. Der wesentliche Unterschied zwischen diesen beiden Personen war, dass die, die noch Schmerzen hatte, am Arbeitsplatz gemobbt wurde. In einem Versuch an der Universität Bochum wurden beide Personen gebeten sich hinzulegen und sich völlig zu entspannen. Parallel wurde die Muskelspannung der Lenden- und Halswirbelsäule gemessen. Die gemobbte Person wurde zusätzlich gebeten drei Minuten an diese Mobbingssituation zu denken. Die unten stehende Graphik zeigt, dass allein das Denken an eine Belastungssituation, die Muskelspannung in Ruhe um ein fünffaches erhöht. Wenn es dieser Person nicht gelingt, die Belastungssituation zu klären oder besser damit zurechtzukommen, wird sie weiterhin auch Rückenschmerzen haben.



Sie haben nun schon einiges erfahren, was Ihnen helfen sollte, effektiver mit Rückenschmerzen umzugehen. Hier noch einmal die wichtigsten Punkte:

1. Akute Rückenschmerzen sind normal und vergehen meist von selbst wieder.
2. Eine genaue Ursache ist oft nicht zu finden.
3. Es ist kein Gewebeschaden notwendig, damit Sie Schmerzen haben.
4. Schmerz basiert auf der Abwägung von Gefahr und Sicherheit.
5. Ihr Gehirn kann den Schmerz verlernen.
6. Ob ein akuter Schmerz chronisch wird, hängt von Ihrem Verhalten ab, nicht von einem Gewebeschaden.

Praktischer Teil

Was hilft, was hilft nicht?

Das deutsche Gesundheitssystem ist nicht sehr erfolgreich in der Behandlung von Rückenschmerzen. Führende Wissenschaftler bezeichnen den Umgang damit sogar als das „...größte medizinische Desaster des 20. Jahrhunderts.“ Während andere Länder es schaffen chronische Rückenschmerzen einzudämmen, nehmen die Zahlen in Deutschland kontinuierlich zu. Die Ursachen dafür sind vielfältig und komplex, lassen sich aber folgendermaßen auf den Punkt bringen: Fehlende Aufklärung des Patienten in Kombination mit einer ausschließlich passiven Therapie!

Mit Aufklärung ist genau das gemeint, was Sie in dieser Broschüre lesen. Teilweise ist dieses Wissen schon 25 Jahre alt, kommt aber in der Praxis nicht an. Unter passiver Therapie werden Maßnahmen verstanden, bei denen der Patient selbst nichts tut oder verändert. Medikamente, Spritzen, Massagen sind die häufigsten. Auch wenn es natürlich wichtig ist, dem Patienten kurzfristig durch passive Maßnahmen zu helfen: Das alleine reicht nicht! Passive Maßnahmen ändern langfristig nichts an den zugrundeliegenden Risikofaktoren. Sie werden noch sehen, dass passive Behandlungen das Problem unter Umständen sogar verschlimmern können.

Auf der anderen Seite ist seit Jahrzehnten untersucht wie Rückenschmerzen tatsächlich behandelt werden sollten. In sogenannten medizinischen Leitlinien ist dies international festgelegt. Im Folgenden werden Sie nun erfahren, wie Sie effektiv mit akuten, immer wiederkehrenden und chronischen Rückenproblemen umgehen sollten.

Umgang mit akuten Rückenschmerzen

Vielleicht gehören Sie zu den glücklichen Menschen, die noch nie in Ihrem Leben Rückenschmerzen hatten oder das letzte Ereignis zumindest einige Jahre her ist. Nun hat es Sie aber doch erwischt! Für Sie ist der folgende Handlungsleitfaden gedacht.

1. Schritt: Ausschluss spezifischer Erkrankungen

Mindestens 85% aller Rückenschmerzen sind unspezifischer Natur, d.h. es gibt keinen relevanten Gewebeschaden, der Ihren Rückenschmerz erklärt. Wenn Sie allerdings eines der folgenden Symptome bei sich feststellen, könnte es sich um einen spezifischen Rückenschmerz, z.B. einen Bandscheibenvorfall handeln. Gehen Sie dann in jedem Fall zum Arzt:

- Starke Nachtschmerzen
- Starkes Schwitzen in der Nacht
- Taubheit, Kraftlosigkeit oder ausstrahlende Schmerzen in Arme/Beine
- keine Kontrolle über Blase und Darm
- eine Krebserkrankung in der Vergangenheit
- unerklärlicher Gewichtsverlust
- Vorrangegangene bakterielle Infektion

Wenn ihr Arzt einen spezifischen Rückenschmerz feststellt, befolgen Sie konsequent seinen Rat. Das deutsche Gesundheitssystem ist auf diese Fälle spezialisiert und Sie können darauf vertrauen, dass die Behandlung in Kombination mit der Selbstheilungsfähigkeit Ihres Körpers erfolgreich sein wird.

2. Schritt: Information und Aufklärung

Wenn sie einen akuten unspezifischen Rückenschmerz haben sollten Sie sich über folgendes im Klaren sein:

- Wenn ihr Arzt ihnen sagt „Sie haben nichts!“ heißt das: Sie haben einen unspezifischen Rückenschmerz.
- Dieser Rückenschmerz ist völlig ungefährlich und hat eine sehr hohe Selbstheilungstendenz.
- Auch wenn sie starke Schmerzen haben, heißt das nicht, dass sie einen großen Schaden haben.
- Die meisten Beschwerden werden innerhalb von sechs Tagen deutlich besser oder verschwinden ganz. Manchmal kann es bis zu drei Monaten dauern.

3. Schritt: Behalten Sie Ihre normale Alltagsaktivität bei

Wir wissen heute, dass Schonung den Heilungsprozess eher verlangsamt als fördert. Außerdem gibt es keinen Grund sich zu schonen. Es gibt keinen Gewebeschaden, den sie schützen müssten. Das hat ihr Arzt sicher ausgeschlossen. Darauf können Sie sich verlassen! Bleiben Sie also aktiv. Gehen Sie in die Arbeit und treiben Sie ihren normalen Sport. Sie werden sehen: Die Schmerzen werden dadurch nicht schlimmer.

Wenn die Schmerzen so stark sind, dass sie es nicht aushalten können oder wollen, ist es in diesem Fall empfehlenswert für einen kurzen Zeitraum von einigen Tagen ein einfaches Schmerzmittel einzunehmen. Ja, Schmerzmittel haben Nebenwirkungen, aber auch sich nicht normal weiter zu bewegen hat eine Nebenwirkung und diese ist wesentlich gravierender. Aktivität führt zu einer schnelleren Genesung als Schonung!

4. Schritt: Beugen Sie vor

Wenn Sie diese Empfehlungen befolgen, sollten Sie nach einigen Tagen, längstens Wochen wieder beschwerdefrei sein. Eines sollte Ihnen aber klar sein. Wenn Sie einmal Rückenschmerzen hatten, werden diese mit 70-prozentiger Wahrscheinlichkeit wiederkommen. Irgendwann! Wenn Sie das nicht wollen, sollten Sie vorbeugen. Bewegung ist dafür das beste Mittel. Menschen die sich regelmäßig bewegen, haben einen belastbareren Bewegungsapparat, sie haben keine Angst vor Belastungen und sind stressresistenter. Welche Art von Bewegung spielt keine Rolle. Suchen Sie sich etwas das ihnen Spaß macht, denn nur dann werden Sie sich regelmäßig bewegen und das ist das Wichtigste.

Umgang mit immer wiederkehrenden Rückenschmerzen

Bei immer wiederkehrende Rückenschmerzen wechseln sich Phasen mit Beschwerden und beschwerdefreie Phasen ab. Die meisten Patienten haben einige Wochen oder Monate keine oder kaum Rückenschmerzen, dann kommen Sie aber immer wieder, so dass Handlungsbedarf besteht. Wenn Sie sich hier wiederfinden gehen Sie folgendermaßen vor.

1. Schritt: Vorgehen wie beim akuten Rückenschmerz

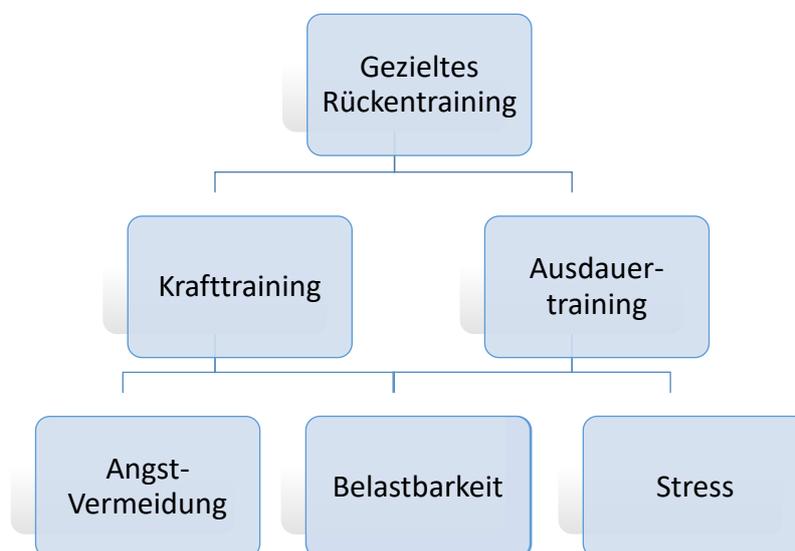
Zunächst erfolgt das gleiche Vorgehen wie beim akuten Rückenschmerz. Das ist ihnen schon bekannt. Spezifische Ursachen wurden ausgeschlossen. Wenn Sie nun wieder Probleme haben, heißt das nicht, dass etwas übersehen wurde. Das gibt es in Deutschland nicht. Es ist nach wie vor so, dass ihr

Rückenschmerz nicht gefährlich ist und eine Selbstheilungstendenz hat. Die Frage ist jetzt: Welche Faktoren begünstigen das ständige Wiederkehren von akuten unspezifischen Rückenschmerzen:

2. Schritt: Reduzieren sie ihre bio-psycho-sozialen Risikofaktoren

Sie kennen diese Risikofaktoren bereits: Einerseits das Angst-Vermeidungs-Verhalten das zu einer reduzierten Belastbarkeit ihres Bewegungsapparats führt, andererseits die Durchhaltestrategie, die für eine ständige Anspannung der Muskulatur sorgt. Beim immer wiederkehrenden Rückenschmerz ist es aber noch gar nicht wichtig zu wissen, zu welcher Kategorie sie gehören. Es gibt eine Maßnahme, die auf alle Risikofaktoren wirkt. Diese Maßnahme ist ein gezieltes Rückentraining, das aus zwei Bereichen besteht: Zum einen ein Krafttraining, das Ihre Belastbarkeit im Bereich der Wirbelsäule steigert und die Angst vor Belastung reduziert, zum anderen ein Ausdauertraining, das sie stressresistenter macht und Ihre allgemeine Belastbarkeit steigert. Es gibt zahlreiche Studien, die diese Wirkungen eindrucksvoll belegen.

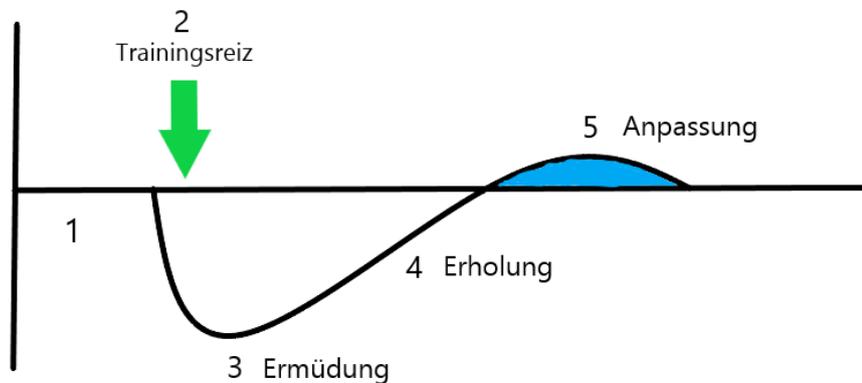
Das Krafttraining wird deshalb auch im Rahmen einer ärztlichen Verordnung auch von allen Krankenkassen bezahlt. Leider kommt es viel zu selten zum Einsatz. In der Praxis werden noch immer zu viele passive Behandlungen verordnet. Das ist zum einen verständlich, da es dem Patienten eine kurzfristige Schmerzlinderung verschafft, gleichzeitig aber auch nachweislich ineffektiv, da es das Problem in keiner Weise löst.



Damit dieses Rückentraining aber auch wirkt, müssen verschiedene Bedingungen eingehalten werden. All diese Bedingungen gehen auf ein sportwissenschaftliches Prinzip zurück, das erklärt, wie Training funktioniert.

Das Prinzip der Anpassung

Zwischen einer Maschine und unserem Körper gibt es einen wesentlichen Unterschied: Unser Körper verfügt, wie jedes biologische Wesen, über die Fähigkeit zur Anpassung. Im Sport wird diese Fähigkeit durch folgende Graphik erklärt.



Wir wollen diese Graphik in den Phasen 1-5 einmal am Beispiel von Kniebeugen durchspielen. Phase 1 ist ihr aktuelles Leistungsniveau. Sie würden zur Zeit zum Beispiel 10 Kniebeugen schaffen. Phase 2 stellt das Training dar. Mit den Kniebeugen trainieren Sie ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur damit diese kräftiger werden. Sie machen zum Beispiel 7 Kniebeugen, dann eine Pause, das Ganze 4 mal.

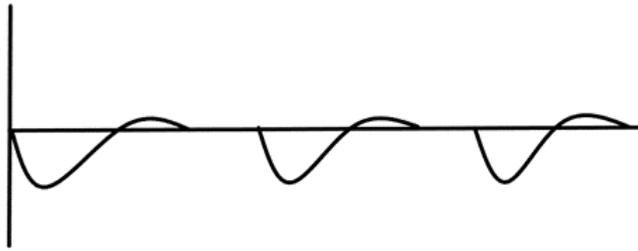
Das Ergebnis dieses Trainings ist Phase 3. Ihre Muskulatur ist völlig ermüdet. Danach beginnt Phase 4. Ihre Muskulatur erholt sich. Auch für einen Untrainierten dauert die Erholungsphase maximal drei Tage, dann haben Sie bereits Phase 5 erreicht. Es hat eine Anpassung stattgefunden und die Kraft der Muskulatur ist besser geworden. Wenn Sie vor dem Training 10 Kniebeugen geschafft haben, wären Ihnen nach dem Training 12 Wiederholungen möglich. Dafür ist es zwingend notwendig, dass sie die vorherigen Phasen durchlaufen haben. Ohne Training und Erholung keine Anpassung. Beide Faktoren sind gleichermaßen wichtig.

Dieses Prinzip funktioniert für jedes Gewebe. Wir wissen heute, dass sich auch passive Gewebestrukturen wie Sehnen, Bänder, Knochen, Knorpel und auch Bandscheiben an Trainingsbelastungen gewöhnen, unabhängig von einer möglichen Vorschädigung. auch nachweislich ineffektiv, da es das Problem in keiner Weise löst.

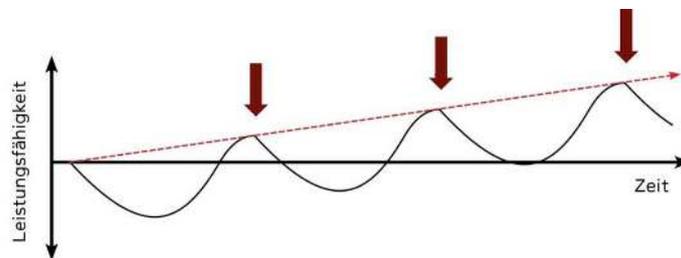
Wenn Sie das erreichen wollen, müssen Sie die drei wichtigsten Trainingsprinzipien einhalten:

Das Prinzip der Regelmäßigkeit:

Das vielleicht wichtigste Trainingsprinzip heißt: Trainieren Sie regelmäßig. Regelmäßig bedeutet mindestens 2 bis 3 mal pro Woche. Es ist zwingend notwendig, dass ein neuer Trainingsreiz in der Anpassungsphase erfolgt. Wie sie in der Graphik sehen, dauert diese Phasen nämlich nur eine begrenzte Zeit. Wenn diese abgelaufen ist, fangen Sie wieder von vorn an.



Eine Anpassung findet nur statt, wenn Sie den Wechsel zwischen Training und Erholung optimal gestalten. In der Phase der Anpassung muss der neue Trainingsreiz erfolgen. Wenn nicht, findet auch keine Anpassung statt. Ihrem Körper ist es egal, warum die nächste Trainingseinheit ausbleibt. Ob Sie keine Zeit haben oder müde sind, ob das Wetter nicht passt oder Sie noch was Wichtigeres erledigen müssen spielt keine Rolle. Seien sie sich darüber im Klaren, dass eine ausgefallene Trainingseinheit den ganzen weiteren Aufbau beeinflusst.



Prinzip der Dauerhaftigkeit

Patienten erwarten oft bereits nach wenigen Trainingseinheiten eine vollständige Beschwerdefreiheit. Das ist unrealistisch! Ihr Körper braucht Wochen und Monate um ein höheres Belastungsniveau zu erreichen. Da heißt es erst einmal Geduld zu haben. Während erste spürbare Veränderungen, zum Beispiel die Steigerung der Trainingsbelastung meist innerhalb weniger Wochen spürbar sind, brauchen stabile Anpassungen einige Monate. Ein einfacher Zusammenhang zwischen Leistungssteigerung und Schmerzreduktion kann nicht angenommen werden. Wenn Sie ein Angst-Vermeider sind, kann eine Aufklärung wie in dieser Broschüre in Verbindung mit einem gezielten Rückentraining erstaunlich schnelle Fortschritte erzielen. Wenn Sie dagegen ein Durchhalter sind, sich die Zeit für zwei Trainingseinheiten aus den Rippen schneiden, sonst aber nichts verändern kann es lange dauern.

Prinzip der Progression

Wenn Sie die bisherigen Prinzipien einhalten, werden Sie merken, dass sie besser werden. Das bedeutet aber auch, dass Ihre Trainingsbelastung zunehmen muss. Im Krafttraining werden Sie schon nach wenigen Einheiten das Trainingsgewicht steigern können. Diese kontinuierliche Zunahme der Trainingsbelastung (Progression) ist die Voraussetzung für eine weitere Leistungs Zunahme. Was beim gesunden Sportler meist von selbst geht ist beim Rückenpatienten in der Regel schwieriger. Je nach Typ ist der Umgang mit Belastungssteigerungen unterschiedlich.

Die Progression beim Angst-Vermeider

Es ist das Kennzeichen des Angst-Vermeiders, dass er die Trainingsbelastung grundsätzlich nicht steigert oder in kleinen Wellenbewegungen, d.h. er erhöht die Belastung etwas, aber sobald er irgendeine körperliche Reaktion spürt, senkt er sie wieder in der Annahme es könnte ein körperlicher Schaden vorliegen. In diesem Fall nützt es nicht die Trainingsbelastung zwingend steigern zu wollen. Der erste Schritt muss die Aufklärung des Patienten sein. Diese sollte durch einen Arzt oder Therapeuten (Sport-, Physiotherapeut) erfolgen. Aufgabe dieser Aufklärung ist es, dem Patienten klar zu machen, dass sein Schmerz nicht bedeutet, dass eine Struktur geschädigt ist und dass der Schmerz keine Warnfunktion hat. Typischerweise sagen diese Patienten, dass nicht der Schmerz ihr Problem ist, sondern die Angst er könnte etwas Schlimmes bedeuten. Wurde den Patienten diese Angst genommen, können Sie problemlos weiter trainieren und die Belastung auch erhöhen.

Die Progression beim Durchhalter

Die typische Einstellung des Durchhalters: Je schneller ich die Belastung steigere, desto schneller kann ich meine anderen Termine wahrnehmen und desto schneller bin ich mit der Therapie fertig. Pausen werden grundsätzlich keine gemacht. Dieses Vorgehen geht allzu oft schief. Eine Muskulatur, die schon eine zu hohe Spannung hat, wird mit einer zu hohen Trainingsbelastung völlig überfordert. Der Schmerz nimmt eher zu. Das Training sollte hier eher die Erholungsfähigkeit fördern, was in der Praxis eine subjektiv niedrige Belastung bedeutet.

Wenn Sie sich hier wieder finden, sollen sich auch ernsthaft überlegen eine Entspannungstechnik, wie z.B. progressive Muskelentspannung oder autogenes Training, zu erlernen.

Der Umgang mit chronischen Rückenschmerzen

Traditionell wird in der Medizin ab 6 Monaten Beschwerdezeit von chronischen Rückenschmerzen gesprochen. Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, dass über das Angst-Vermeidungs-Verhalten und die Durchhalte-Strategie eine bessere Vorhersage als über die Dauer getroffen werden kann, ob Rückenschmerzen chronisch werden.

1. Ihr Schmerz ist real, auch wenn ihnen manchmal etwas anderes suggeriert wird.
2. An der Tatsache, dass sie chronische Rückenschmerzen haben hat niemand Schuld. Sie nicht und auch sonst niemand. Es ist das Ergebnis des Zusammenwirkens vieler ungünstiger Faktoren.
3. Ein chronischer Schmerz hat keine Warnfunktion. Hören Sie auf, immer weiter nach körperlichen Schäden zu suchen.
4. Es ist nicht mehr wichtig, welche Struktur das Problem verursacht hat, ob der Schmerz spezifischer oder unspezifischer Natur war. Entscheidend ist die Frage, was das Problem aufrecht hält.
5. Die Verantwortung für eine erfolgreiche Therapie können Sie nicht abgeben. Weder an Ihren Arzt noch an ihren Therapeuten. Verlassen Sie sich nicht auf andere, sondern werden Sie selbst aktiv. Werden Sie zu ihrem eigenen Fachmann.

Grundlage einer erfolgreichen Therapie

Wenn sie konsequent etwas gegen ihre Rückenschmerzen tun wollen, sollten einige Dinge von vorn herein klar sein und nicht mehr in Frage gestellt werden. Wenn sie das weiterhin tun, werden Sie sich im Kreis drehen und den Teufelskreis niemals durchbrechen.

Therapie bei Angst-Vermeidungs-Verhalten

Vielleicht haben sie sich aus dem bisher gesagten schon selbst als Angst-Vermeider erkannt oder Sie sind noch unsicher, ob sie dazu gehören oder nicht. Folgender Test verschafft ihnen Klarheit. Er ist deswegen wichtig, weil sich daraus die entsprechende Therapie ergibt, welche wiederum auch nur für den Angst-Vermeider effektiv ist.

Bin ich ein Angst-Vermeider?

Bitte lesen Sie jede Aussage und geben sie sich für jede Frage eine Zahl zwischen 0 und 6, die angeben soll, wie sehr die Aussage auf sie zutrifft. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Versuchen Sie, sich spontan für eine Antwort zu entscheiden.

	stimmt gar nicht		unsicher				stimmt genau	
Körperliche Aktivitäten verstärken meine Schmerzen.	0	1	2	3	4	5	6	
Körperliche Aktivitäten können meinem Rücken (vielleicht) schaden.	0	1	2	3	4	5	6	
Ich sollte körperliche Aktivitäten, die meinem Rücken (vielleicht) schaden, unterlassen.	0	1	2	3	4	5	6	
Ich kann körperliche Aktivitäten, die meinem Rücken (vielleicht) schaden, nicht ausüben.	0	1	2	3	4	5	6	

Addieren Sie die einzelnen Punkte. Wenn sie 15 oder mehr Punkte haben ist der Test positiv.

Das Prinzip der Konfrontation

Wenn Ihr Test positiv ist, heißt das, dass sie versuchen ihre chronischen Rückenschmerzen dadurch zu bessern, dass sie Belastungen und Bewegungen vermeiden. Das ist nachzuvollziehen, da diese Belastungen ja auch Schmerzen verursachen. Um aus diesem Teufelskreis auszubrechen, benötigen Sie eine Therapie, die nach den psychologischen Prinzipien der Angsttherapie funktioniert. Es spielt keine Rolle, ob Sie Höhenangst, Angst vor Spinnen oder Bewegungsangst (der Fachbegriff lautet Kinesiophobie) haben. Das Therapieprinzip heißt immer Konfrontation. Am Beispiel der Höhenangst ist es sehr gut zu verstehen.

Schauen wir uns Herrn X an. Er arbeitet im 15. Stock eines Hochhauses. Durch ungünstige Umstände, die in der Therapie keine Rolle mehr spielen, hat er eine Höhenangst entwickelt. Er kann nicht mehr in

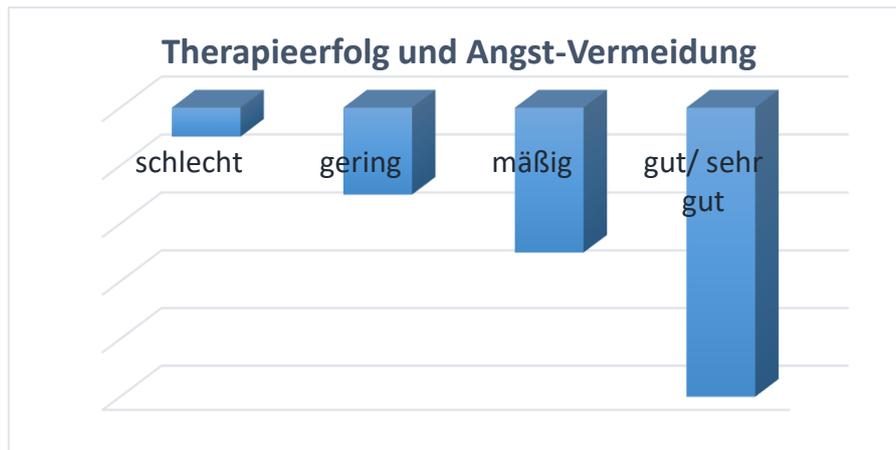
den 15 Stock gehen. Bisherige Ratschläge wie: „Dann bleiben Sie halt unten“ oder „Sie sollten auf keinen Fall Angst haben, das ist gefährlich“ (Rückenpatienten erhalten die gleichen Ratschläge) haben das Problem nicht gelöst. Für Herrn X ist das nicht akzeptabel, denn er will und muss wieder im 15. Stock arbeiten. Vor sich Herr X mit einem Fachmann daran macht, seine Höhenangst in den Griff zu bekommen, macht der ihm klar: Auch wenn sie im 15. Stock Angst vor der Höhe haben: Es kann ihnen nichts passieren. Sie können nicht aus dem Fenster fallen und das Gebäude wird auch nicht einstürzen. Das sieht Herr X ein, trotzdem hat er Angst vor der Höhe.

Die Therapie bedeutet für Herrn X, dass er mit dem angstausslösenden Reiz konfrontiert wird. In seinem Fall ist es die Höhe. Er geht also in den ersten Stock des Hauses in dem er arbeitet. Der ist noch kein Problem und er kann relativ schnell in den zweiten Stock gehen. Dort fühlt er sich schon nicht mehr wohl. Er würde gerne wieder nach unten gehen. Sein Therapeut versichert ihm aber, dass es für den Erfolg der Therapie nicht notwendig wäre, dass er sich wohl fühle. Es wäre ausreichend, wenn er das zweite Stockwerk tolerieren könne. Also bleibt er und tatsächlich gewöhnt er sich nach einiger Zeit an die Höhe. Es macht ihm weniger aus. Nach einigen Tagen kann er in den dritten Stock gehen. Hier das gleiche. Erst fühlt er sich nicht so gut, er hat auch Angst, nach einiger Zeit hat er sich aber daran gewöhnt. Er macht auf jedem Stockwerk die Erfahrung, dass ihm nichts passiert, obwohl er Angst hat. Irgendwann kommt er dann im 15. Stock an und kann dieses zunächst nur tolerieren, gewöhnt sich aber daran und kann schließlich wieder an seine Arbeit zurückkehren. Er hat seine Höhenangst besiegt.

Die Therapie der Bewegungsangst funktioniert genauso! Der angstausslösende Reiz ist nicht die Höhe sondern die Belastung und Bewegung. Es ist also notwendig, den Patienten mit diesem Reiz zu konfrontieren. Das könnte zum Beispiel eine Kräftigungsübung für die Rückenmuskulatur sein. Vor Beginn wird der Patient aufgeklärt, dass ihm nichts passieren kann. Es springt weder die Bandscheibe heraus, noch wird die Wirbelsäule gequetscht (Sätze die wir in der Praxis tatsächlich hören). Die Therapie beginnt nun im ersten Stock, also mit einem leichten Trainingsgewicht, z.B. 10 Kilogramm. Der Patient toleriert das und kann das Gewicht auf 15 Kilo erhöhen. Dort spürt er etwas und fühlt sich nicht mehr ganz wohl. Da er aber nun weiß, dass das nicht bedrohliches ist und auch nicht bedeutet, dass seine Wirbelsäule Schaden erleidet, kann er mit diesem Gewicht zunächst weitertrainieren und es nach einiger Zeit erneut steigern. Dieser Prozess geht so weiter und der Patient macht die Erfahrung, dass er das Trainingsgewicht systematisch steigern kann ohne dass der Schmerz zunimmt oder die Wirbelsäule geschädigt wird. Am Ende dieses Weges hat der Patient seine Belastungsangst überwunden und was noch wichtiger ist, alle Strukturen der Wirbelsäule sind wieder voll belastbar. Der Grund für ständige akute Überlastungsschmerzen ist beseitigt, der Teufelskreis ist durchbrochen.

Es ist kein Zufall, dass dieses Vorgehen genau den sportwissenschaftlichen Prinzipien der Anpassungen entspricht, die sie schon im Kapitel „Umgang mit immer wiederkehrenden Rückenschmerzen“ kennengelernt haben. Sie sind hier genauso wichtig und stellen ebenso die Grundlage für den Therapieerfolg dar. Lesen Sie diese also noch einmal nach und verinnerlichen sie diese.

Es mag sich vielleicht zu einfach anhören, aber dieser Weg ist nach heutigem Wissensstand der effektivste für chronische Rückenpatienten, die ein Angst-Vermeidungs-Verhalten zeigen. Das zeigt unter anderen eine Studie aus der Schweiz, bei der die Patienten den größten Therapieerfolg zeigten, bei denen sich die Angst vor Belastung am meisten reduziert hatte. Patienten, bei denen das nicht gelang hatten auch keinen Erfolg.



Therapie bei der Durchhalte-Strategie

Während die Angst-Vermeider sehr erfolgreich therapiert werden können, ist es bei den Durchhaltern deutlich schwieriger. Der Grund ist, dass sich die Durchhalte-Strategie auf das ganze Leben auswirkt. Der Schmerz ist bei chronischen Rückenpatienten zwar subjektiv die größte Einschränkung, tatsächlich ist es aber nur ein Symptom für ein viel gravierenderes Problem. Der natürliche Wechsel zwischen Belastung und Entlastung ist aus den Fugen geraten. Sie kennen dieses Prinzip schon aus dem Kapitel über die biologische Anpassung nach einer Trainingsbelastung. Wenn wir dieses Prinzip ausweiten heißt das: Der Mensch kann nur gesund bleiben oder werden, wenn er sich angemessen belastet und im Anschluss angemessen erholt. Der Durchhalter ist weder ausreichend belastbar, noch kann er sich adäquat erholen. Hier muss die Therapie ansetzen um chronische Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen. Zunächst ist es aber wieder sinnvoll zu testen, ob Sie ein Durchhalter sind und dadurch unter einer zu hohen Stressbelastung stehen.

Wie hoch ist Ihr Stress-Level?

Bitte lesen Sie jede Aussage und kreuzen Sie die Zahl 0, 1, 2 oder 3 an, die angeben soll, wie sehr die Aussage während der letzten Woche auf Sie zutraf. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Versuchen Sie, sich spontan für eine Antwort zu entscheiden.

- 0 Traf **gar nicht** auf mich zu.
- 1 Traf **bis zu einem gewissen Grad** auf mich zu oder **manchmal**.
- 2 Traf **in beträchtlichem Maße** auf mich zu oder **ziemlich oft**.
- 3 Traf **sehr stark** auf mich zu oder **die meiste Zeit**.

1. Ich fand es schwer mich zu beruhigen.
2. Ich tendierte dazu, auf Situationen überzureagieren.
3. Ich fand alles anstrengend.
4. Ich bemerkte, dass ich mich schnell aufregte.
5. Ich fand es schwierig, mich zu entspannen.
6. Ich reagierte ungehalten auf alles, was mich davon abhielt, meine momentane Tätigkeit fortzuführen.
7. Ich fand mich ziemlich empfindlich.

Addieren Sie die einzelnen Punkte. Wenn sie 10 oder mehr Punkte haben ist der Test positiv.

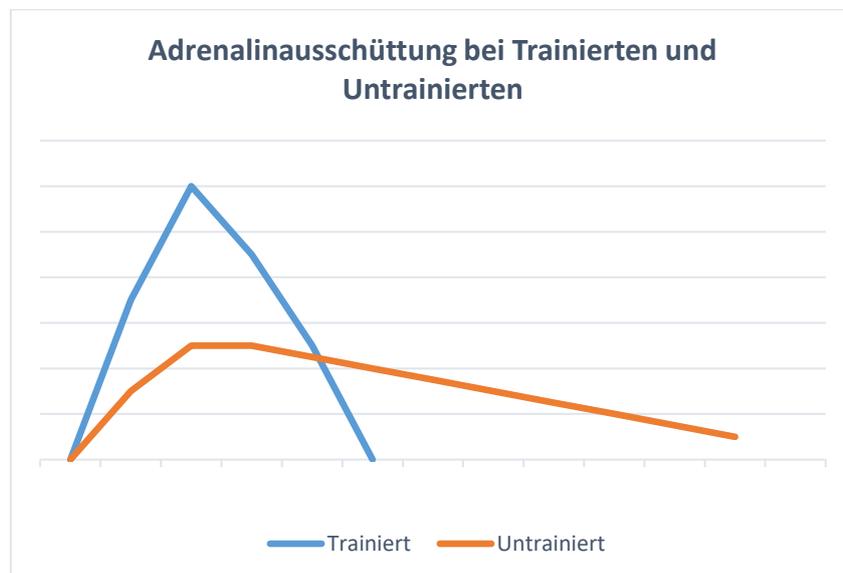
Der Wechsel zwischen Belastung und Erholung

Wenn sie Ihre Rückenschmerzen ernsthaft verbessern wollen, müssen Sie sich um Ihre Belastbarkeit und um Ihre Erholungsfähigkeit kümmern. Daran führt kein Weg vorbei. Das geht nicht nebenbei und kostet Zeit. Sie müssen Ihr Leben unter Umständen neu planen. Leistungssportler machen uns das vor. Sie planen genau jede Trainingseinheit, im Anschluss aber auch die Erholung. Die läuft nicht einfach nebenbei, sozusagen im Hintergrund. Es erfordert genauso viel Zeit nichts zu tun wie eine Trainingseinheit zu absolvieren.

Verbessern Sie Ihre Belastbarkeit

Obwohl Durchhalter subjektiv ständig unter Dampf stehen, sind sie körperlich nicht wirklich belastbar. Die meist mentalen Stressreize sind im Vergleich zu einer echten sportlichen Trainingsbelastung viel zu gering, als dass sie zu einer Anpassungsreaktion führen würden. Ein solches Training kennen Sie bereits aus dem Kapitel „Umgang mit immer wiederkehrenden Rückenschmerzen“. Entscheidend sind dabei viel mehr die Trainingsprinzipien Regelmäßigkeit, Dauerhaftigkeit und Progression als die Sportart. Wenn Sie lieber Tennis spielen als an Kraftmaschinen zu trainieren, dann los!

Sehr gut untersucht sind allerdings die Wirkungen eines systematischen Ausdauertrainings. In einer englischen Studie an Studenten zeigte sich der positive Effekt. Die Studenten mussten sich einer schriftlichen Prüfung mit nicht lösbaren Aufgaben unterziehen. Das erzeugte bei allen Studenten Stress. Gemessen wurde die Höhe des Adrenalinpiegels vor der Prüfung, direkt nach der Prüfung und dann im Abstand von 2, 4, 6, und 8 Stunden. Zur Auswertung wurden die Studenten in Trainierte und Untrainierte unterteilt.



Das Ergebnis dokumentiert, dass die trainierten Studenten einen starken Adrenalinanstieg bis zum Ende der Prüfung und danach einen ebenso starken Abfall zeigten. Dies dokumentiert eine sehr gute Leistungsbereitschaft und eine herausragende Erholungsfähigkeit. Bereits nach zwei Stunden war der Adrenalinpiegel wieder auf Normalniveau. Bei den Untrainierten stieg der Adrenalinpiegel deutlich weniger an und benötigte nach Testende mehrere Stunden um wieder auf Normalniveau zu kommen. Trainierte verfügen also über eine entscheidend bessere Belastbarkeit und Erholungsfähigkeit.

Verbessern Sie Ihre Erholungsfähigkeit

Für viele Rückenpatienten, die zu den Durchhaltern zählen, ist die unzureichende Erholungsfähigkeit der Kern des Problems. Sie sind im Alltag schon sehr aktiv, haben immer etwas zu tun und würden niemals sagen: „Nein, das wird mir zu viel!“ Ein erster wichtiger Schritt zur Lösung dieses Problems ist es, sich bewusst zu machen, dass hier überhaupt ein Zusammenhang besteht. Es sei an dieser Stellen noch einmal betont: Chronischer Stress erhöht dauerhaft die Muskelspannung, was Rückenschmerzen verursacht und am Leben hält! Stress ist dann chronisch, wenn Körper und Geist sich nicht ausreichend erholen können. Erst wenn ihnen das bewusst ist, können sie auch etwas ändern. Möglicherweise reicht diese Einsicht schon, dass sie es in Zukunft machen wie ein Sportler: Nach der Trainingseinheit folgt die Erholung. Die Zeit dafür muss ebenso geplant und eingehalten werden wie die Zeit für Aktivitäten und Aufgaben. Wie diese Zeit der Erholung gestaltet wird ist individuell sehr unterschiedlich. Was für den einen Erholung bedeutet ist für den anderen Stress. Sie wissen selbst wahrscheinlich sehr gut wie sie sich erholen könnten. Nehmen sie sich jetzt endlich die Zeit. Sie selbst sind genauso wichtig wie alle anderen. Die Nutzung von Medien, egal ob Fernseher, Handy oder PC sind im Übrigen kaum geeignet, obwohl sie körperlich inaktiv sind.

Der Nachtschlaf

Die wichtigste Erholungsmaßnahme für Körper und Geist ist der Nachtschlaf. Es gibt nichts, was auch nur ansatzweise so effektiv wäre wie der Schlaf. In dieser Zeit erholt sich sowohl ihr Körper als auch ihr Geist vollständig. Dabei ist es nicht zwingend notwendig am Abend ins Bett zu gehen und am Morgen nach komagleichem Schlaf wieder zu erwachen. Unser Schlaf ist durchaus ein sehr aktiver Prozess, der in unterschiedlichen Phasen mit unterschiedlichen Aufgaben abläuft. Zwischenzeitliches Aufwachen ist zunächst normal und kein Ausdruck für nicht erholsamen Schlaf. Es wechseln sich Tiefschlaf-, Leichtschlaf- und Traumphasen ab. Die Traumphasen befinden sich sehr nah am Wachzustand, so dass sie hier unter Umständen auch aufwachen könnten.

Die körperliche Erholung findet in den Tiefschlafphasen statt. Es werden zum Beispiel Wachstumshormone ausgeschüttet, die für die Regeneration der einzelnen Organe zuständig sind, Fett ab und Muskeln aufbauen. In den Traumphasen findet die geistige Erholung statt. So werden in dieser Phase zum Beispiel belastende Alltagserlebnisse verarbeitet und abgespeichert.

Entspannungsverfahren

Der Nachtschlaf ist die wichtigste Erholungsmaßnahme unseres Körpers. Ein- und weitest gehendes Durchschlafen funktioniert aber nur in einem entspannten Zustand. Wer bis kurz vor dem Schlafengehen am Handy hängt und es auch nachts nicht ausschaltet, muss sich nicht wundern, dass auch sein Gehirn ständig im Standby-Modus bleibt.

Wer also abends nicht abschalten und entspannen kann, für den ist das Erlernen einer Entspannungstechnik Pflicht. Für Rückenpatienten ist die sog. progressive Muskelentspannung nach Jakobson sehr gut untersucht und in ihrer Wirksamkeit eindeutig belegt. Aber auch andere Verfahren wie autogenes Training, Hypnose oder Yoga sind empfehlenswert. Diese Verfahren können an dieser Stelle nicht vorgestellt werden. Krankenkassen und Volkshochschulen sind aber in jedem Fall erste Anlaufstellen und bieten auch selbst Kurse an.

Schlussbemerkung

Rückenschmerzen sind kein unabänderliches Schicksal, mit dem man sich abfinden müsste. Patienten geht es nicht deswegen schlecht, weil das medizinische Problem so schwierig oder unheilbar ist. Es sind vielmehr die Rahmenbedingungen, die einen „banalen“ Rückenschmerz chronisch werden lassen. Deswegen zum Abschluss noch einmal die wichtigsten Verhaltensregeln:

1. Legen Sie anhand dessen was sie in dieser Broschüre gelernt haben eine Strategie fest und befolgen Sie diese, unabhängig von der Tagesbefindlichkeit. Diese Strategie bedeutet, dass das primäre Ziel zunächst eine Verbesserung der Belastbarkeit sein muss. Eine Schmerzreduktion wird sich erst später einstellen.
2. Planen Sie Termine und halten Sie diese auch ein. Was sich relativ einfach anhört, ist für die meisten Patienten am schwierigsten einzuhalten. Wir können es nicht genug betonen: Ein regelmäßiges Training mit dem für Sie passenden Wechsel zwischen Belastung und Erholung ist das wichtigste Erfolgsprinzip.
3. Kümmern Sie sich um eine längerfristige und regelmäßige Therapie. Gute und sehr gute Behandlungseffekte sind ab einer Dauer von 3 Monaten zu erwarten. Das deutsche Gesundheitssystem kann das meist nicht leisten. So dürfen Rezepte vom Arzt über maximal 6 Termine ausgestellt werden. Das reicht bei weitem nicht. Unsere speziell geschulten Gesundheitsberater helfen Ihnen eine für Sie optimale Lösung zu finden.

Bei all diesen Punkten unterstützt Sie das komplette Team des Rehasentrum Augsburg. Sprechen Sie mit uns!

Verfasser:

Christof Baur
Betriebsleiter Rehasentrum Augsburg GmbH
Dipl. Sportwissenschaftler