



Rückenschmerzen: Ursachen und Behandlung

Mangelnde Bewegung, stundenlanges Sitzen im Homeoffice und Stress. Zur Zeit leiden viele Menschen unter Kreuzschmerzen. Welche Ursachen die Beschwerden haben können und was wir dagegen tun können, erklären die Orthopäden Dr. Peter Sommer und Dr. Leonhard Keil aus München.

Wieviele Menschen leiden unter Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen gehören zu den meisten Beschwerden in der Bevölkerung und sind der häufigste Grund für den Besuch in einer orthopädischen Praxis und der häufigste Grund, weshalb eine Krankenschreibung oder medizinische Rehabilitation erfolgt.

Fast jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens mindestens einmal unter Rückenschmerzen.

Was sind die Ursachen von Rückenschmerzen?

Zunächst unterscheiden wir unspezifische von spezifischen Rückenschmerzen.

Unspezifische Rückenschmerzen überwiegen bei weitem und haben keinen „fassbaren Grund“, d.h. ohne, dass eine strukturelle Veränderung an der Wirbelsäule gefunden wird. Wohingegen bei spezifischen Rückenschmerzen strukturelle Veränderungen der Wirbelsäule, wie Bandscheibenvorfälle, Spinalkanalstenosen, Arthrosen aber auch Knochenbrüche ursächlich sind. Meist jedoch hat der akute Rückenschmerz, z.B. nachdem ich mich „verhoben“ oder einen „Zug bekommen“ habe, keine gravierende Ursache.

Welche Diagnostiken und Bildgebungen kommen zum Einsatz?

Neben einer umfangreichen Anamnese, die arbeitsplatzbezogene Risikofaktoren aber auch psychosoziale Risikofaktoren beinhalten soll, muss eine gründliche körperliche Untersuchung erfolgen.

Zunächst braucht bei weitem nicht jeder Rückenschmerz eine Abklärung mittels Bildgebung.

Insofern dies jedoch sinnvoll ist, können uns klassische Röntgen-Bilder, ggf. auch CT Untersuchungen aber auch immer mehr MRT Bildgebungen in der Diagnosefindung unterstützen. Auch können mittlerweile strahlungsfreie 4-dimensionale Wirbelsäulenvermessungen wichtige Informationen zur richtigen Behandlung der Beschwerden liefern.

Sollten lange bestehende Beschwerden oder z.B. ausstrahlende Beschwerden in die Bei-

ne bestehen, sollten stets diagnostische Maßnahmen erfolgen.

Welche Therapieformen können hilfreich sein?

So vielfältig die Ursachen von Rückenschmerzen sind, so unterschiedlich sind auch die Therapieansätze. Erfolgt bei kurz andauernden, nicht spezifischen Rückenschmerzen eine symptomatische Therapie z.B. mittels Chirotherapie, Wärmebehandlung, Schonung oder eine kurzzeitige Schmerzmitteleinnahme, bedarf es bei lange andauernden Schmerzen oder „spezifischen Rückenschmerzen“ oft einer umfangreicheren Therapie. Ab einer Dauer von zwölf Wochen sprechen wir bereits von „chronischen Schmerzen“. Hierbei kommen unter anderem physiotherapeutische Anwendungen, gezielte Infiltrationsbehandlungen, Akupunkturbehandlungen aber auch Rehabilitationsmaßnahmen oder eine multimodale Schmerztherapie zum Einsatz. Langfristig muss proaktiv auch gezielt ein nachhaltiges muskuläres Aufbau-training erfolgen. Eine Operation ist dann glücklicherweise nur selten notwendig, wie z.B. bei Schmerzen, die konservativ nicht mehr zu beherrschen sind oder seltenen akuten Lähmungserscheinungen.

Was kann man selbst bei akuten Rückenschmerzen tun und was können wir vorsorglich machen?

Beim klassischen „Hexenschuss“, d.h. akuten Schmerzen, reicht oft zunächst eine

rein symptomatische Behandlung. Wärmebehandlungen, körperliche Schonung und Stressvermeidung oder eine kurzfristige Schmerzmitteleinnahme können Abhilfe schaffen. Eine längerfristige Schmerzmitteleinnahme v.a. mit verschreibungspflichtigen Medikamenten sollte stets mit einem Arzt besprochen werden.

Bei Schmerzen, die nicht mehr in den Griff zu bekommen sind, ausstrahlenden Schmerzen oder Unklarheiten, empfehlen wir immer den Weg zum Orthopäden. Zudem bedürfen „Alarmzeichen“, wie Lähmungen oder Zustände nach Sturz der umgehenden Abklärung.

Vorsorglich sollte ein gezielter stabilisierender Muskelaufbau mit ausreichender Bewegung und eine ausgewogene Ernährung erfolgen. Körperliche Aktivität erhält die Gesundheit. Übergewicht gilt es zu vermeiden.

Im Alltag sind körperliche Arbeiten, wie Radfahren, Treppläufen, Spazierengehen oder auch die Haus- und Gartenarbeit dazu geeignet, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Auch bewusste Entspannungsübungen können hilfreich sein.

Gerade im „Homeoffice-Zeitalter“ können regelmäßige Sitzunterbrechungen helfen:

- Lassen Sie Drucker und Müll-eimer nicht unmittelbar an Ihrem Arbeitsplatz.
- Auch Stehtische eignen sich für Meetings.
- Telefonate können im Stehen oder Umhergehen geführt werden.

Neues Team in orthopädischer Praxis im Münchner Westen stellt sich vor:

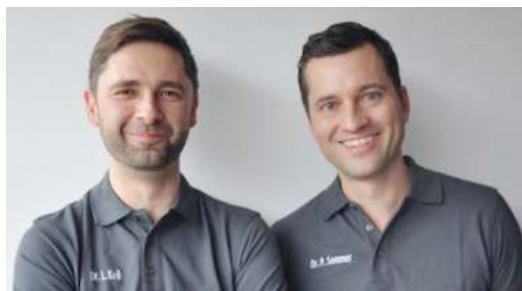
Zum 01.04.2022 werden wir, Dr. med. Leonhard Keil und Dr. med. Peter Sommer, die Praxis der Kollegen Dr. Volker Berges und Dr. Thomas Naumann in München Laim übernehmen und die orthopädische und unfallchirurgische Versorgung im Münchner Westen fortführen.

Mithilfe gezielter Diagnostikmöglichkeiten, wie Fußanalyse und 4D-Wirbelsäulenvermessung aber auch zusätzlicher Therapieoptionen wie PRP Injektionen, minimalinvasive Wirbelsäulentherapien und radiale und fokussierte Stoßwellentherapien wird das bisherige Spektrum ergänzt und erweitert werden. Das Ziel ist durch eine zunächst angestrebte nicht-operative Behandlung mit optimaler und ganzheitlicher Versorgung die Lebensqualität und Gesundheit nachhaltig zu gewährleisten.

Online Terminvereinbarung unter www.doctolib.de.

Dr. Leonhard Keil und
Dr. Peter Sommer

**ORTHO
PÄDIE**
DR. KEIL | DR. SOMMER



Dr. med. Leonhard Keil
Dr. med. Peter Sommer
Fachärzte für
Orthopädie und Unfallchirurgie

Agnes-Bernauer-Str. 123
80687 München

Telefon: 089-58 57 91

praxis@orthopaedie-laim.de
www.orthopaedie-laim.de

Online-Termin
buchen unter
www.doctolib.de



Notdienst

Sonn- und Feiertagsdienst

Sonntag,
03.04.2022

Solln

Forellen-Apotheke

Sollner Str. 46
Tel. (089) 79 96 00

Hadern

Senftenauer-Apotheke

Kleinhaderner Str. 57
Tel. (089) 70 12 44

Aubing

Westkreuz-Apotheke

Mainauerstr. 50

Tel. (089) 8 34 36 20

Neuhausen- Nymphenburg

Volpini-Apotheke

Volpinistr. 19
Tel. (089) 17 06 50

Ludwigsvorstadt

Wittelsbacher-Apotheke

Lindwurmstr. 97
Tel. (089) 53 78 44