

Rückenschmerzen

Viele Menschen leiden - in einer Zeit voller Stress und mit wenig Ausgleich für Körper und Geist - an Rückenschmerzen.

Rückenschmerzen sind **häufig** sehr **belastend** und führen zu **Bewegungseinschränkungen**. Die Ursachen für Rückenschmerzen sind sehr vielfältig.

Mehr als zwei Drittel der deutschen Bevölkerung hatte schon einmal Rückenschmerzen, 50 % der Berufstätigen mindestens einmal im Jahr.

Gemäß der Lokalisation des Schmerzes wird unterschieden in:

- Halswirbelsäule (HWS-Syndrom)
- Brustwirbelsäule (BWS-Syndrom)
- Lendenwirbelsäule (LWS-Syndrom)
- Kreuz-Darmbeingegend (ISG-Syndrom)

Je nach Art des Schmerzes werden folgende Formen unterschieden:

- akute Schmerzen im Lendenbereich (Lumbago)
- chronische, dauerhafte Rückenschmerzen (Lumbalgie)
- akute und chronische Schmerzen im Versorgungsgebiet des Ischias-Nerven mit Ausstrahlung ins Bein (Ischialgie)
- akute und chronische Schmerzen im Bereich der Lenden und des Versorgungsgebietes des Ischias-Nerven mit Ausstrahlung ins Bein (Lumboischialgie)
- akute und chronische Schmerzen, die von einer Spinalnervenwurzel ausgehen (Radikulopathie)
- akute und chronische Schmerzen, z.B. aufgrund von Prolaps (Bandscheibenvorfall), Frakturen, Tumorerkrankungen (Komplizierte Lumbalgie)

Von akuten Rückenschmerzen spricht man, wenn die Schmerzen nicht länger als 12 Wochen andauern.

Symptome und Beschwerden

Folgende Symptome und Beschwerden können im Rahmen von Rückenschmerzen auftreten:

- Schmerzen in der Lendenwirbelsäule
- Schmerzen im Gesäß (Wurzelreizsyndrom, bei dem Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule und im Versorgungsbereich des Nervus ischiadicus auftreten)
- Ins Bein ausstrahlende Schmerzen
- Schmerzen in der Leistengegend
- Schonhaltung
- Bewegungseinschränkung
- Verspannung und der Verhärtung der Muskulatur
- Druckschmerzhaftigkeit der Dornfortsätze der Wirbelkörper

Zusätzlich können bei Einklemmungen von Nerven folgende Symptome auftreten:

- Verstärkung der Schmerzen beim Husten oder Niesen
- Sensibilitätsstörungen
- Lähmungen
- Abschwächung von Reflexen wie beispielsweise dem Achilles-Sehnen-Reflex

Rückenschule

Ein starker Rücken kann den Belastungen des Alltags besser standhalten und neigt weniger zu Schmerzen.

Es ist wichtig zu wissen, dass die Rückenschule nicht nur Übungen für die Rückenmuskulatur beinhaltet.

Zahlreiche andere Muskeln unterstützen die Wirbelsäule und müssen ebenfalls trainiert werden, so zum Beispiel die **Bauchmuskulatur**. Werden die Bauchmuskeln nicht mittrainiert, kann sich ein Hohlkreuz entwickeln.

Wichtig ist auch zu wissen, dass Innere Organe Muskeln schwächen können. Schwache Bauchmuskeln unterstützen die Ausbildung eines **Hohlkreuzes**. Dies kann aber auch begünstigt werden durch Muskelverkürzungen, die häufig auftreten durch langes und viel Sitzen. Dabei sind häufig die Hüftbeuger betroffen, deren Verkürzung ebenfalls die Hohlkreuzbildung unterstützen kann.

Auch die **Gesäßmuskulatur** kann, wenn sie kräftig ist, die Wirbelsäule mit unterstützen.

Damit die Übungen von Erfolg sind, sollten Sie **täglich fünf bis zehn Minuten trainieren**. Dies ist sehr wichtig und führt zu einer wesentlich größeren Verbesserung als ein lang andauerndes Training, das nur einmal wöchentlich durchgeführt wird.

Gerne beraten wir Sie, wie die **Ursache von Rückenschmerzen ermittelt, vermieden oder erfolgreich therapiert** werden können.

Ihre Praxisteam