

# Rückenschmerzen ohne Nervenwurzelbeteiligung

Diese Schmerzen entstehen dadurch, dass das Zusammenspiel der verschiedenen Strukturelemente der Wirbelsäule gestört ist. Am vorderen Teil der Wirbelsäule sind es die Bandscheiben und das Längsband, im hinteren die Gelenke, Bänder und Muskeln, die betroffen sein können. Ist ein Teil des Halte- und Stützapparates der Wirbelsäule gestört, können auch andere Teile in Mitleidenschaft gezogen werden.

In den meisten Fällen handelt es sich um Verschleißerscheinungen im Bereich einer Bandscheibe (siehe auch Ursachen, Seite 10). Dadurch werden die Wirbelzwischenräume enger, die Wirbelkörper rücken näher aneinander und die Flächen der kleinen Wirbelgelenke passen nicht mehr zusammen. Die Wirbelgelenke verlieren so an Stabilität, was durch erhöhte Muskelarbeit ausgeglichen werden muss. Dadurch kommt es, wie weiter oben bereits erwähnt, wiederum zu Muskelverspannungen, Koordinationsproblemen und Muskelermüdung. All dies kann zu Muskelschmerzen führen. Lang andauernde Muskelschmerzen führen wiederum zu Muskelverspannungen und zu dem bereits beschriebenen Teufelskreis. Ziel jeder Behandlung ist es, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Auch die Halswirbelsäule ist häufig beteiligt. Der Schmerz bleibt aber nicht immer am Nacken lokalisiert, sondern kann sich über das ganze Gebiet der Nackenmuskeln ausbreiten und sowohl in Richtung Schulter als auch in Richtung Kopf ausstrahlen. Die Halsbewegungen sind oft schmerzhaft und von knackenden Geräuschen begleitet. Auch Drehbewegungen der Schulter können schmerzhaft sein. Die Beweglichkeit in der betroffenen Region ist oft insgesamt eingeschränkt.

Die Heilungsaussichten sind bei „unspezifischen“ Rückenschmerzen gut. Bewegung, Physiotherapie und Medikamente bei stärkeren Schmerzen reichen bei vielen Patienten aus, um die Rückenschmerzen zu beseitigen.

## Beschwerden und Befunde

### In Bewegung bleiben

### Wärmeanwendung

## Heilungsaussichten und Behandlung

## Nichtmedikamentöse Behandlung

Wenn Ihr Arzt bei Ihnen „unspezifische“ Rückenschmerzen festgestellt hat, können Sie selber einiges dazu beitragen, die Beschwerden zu lindern:

Auch wenn Sie, insbesondere bei Lagewechseln, zum Beispiel vom Liegen oder Sitzen zum Stehen, Schmerzempfindungen plagen, bleiben Sie in Bewegung!

Vermeiden Sie Bettruhe, langes Sitzen oder Schonhaltungen!

Bewegen Sie sich! Gehen Sie spazieren!

Bei Bewegung erfolgt ein Wechsel von Anspannung und Entspannung der Rückenmuskulatur. Die Muskelfasern werden entkrampft und die Muskelfunktion normalisiert sich. Die Schmerzen lassen nach. Zu lange Phasen der Inaktivität mit Bettruhe und Schonung der Rückenmuskulatur unterhalten den Teufelskreis von Schmerz und Verspannung.

Als wohltuend und schmerzlindernd werden bei akuten Rückenschmerzen alle Formen von Wärme empfunden. Dazu gehören zum Beispiel Heizkissen, Fangopackungen oder Wärmflasche. Derartige Maßnahmen sind aber nur in der Anfangsphase der Krankheit sinnvoll und sollten nur für begrenzte Zeit angewandt werden. Ansonsten erhöht sich die Gefahr, dass die Rückenschmerzen chronisch werden. Tiefer gelegene Schichten der Rückenmuskulatur können auch mit Wärme durch Elektrotherapie behandelt werden.

Wenn sich die Schmerzen durch Wärme verschlimmern, muss die Diagnose überprüft werden. Und zwar unabhängig davon, welche Wärmequelle eingesetzt wurde.

Die manuelle Therapie (Chirotherapie) geht davon aus, dass die Bewegungen in den kleinen Gelenken der Wirbelsäule gestört sind. Diese Bewegungsstörungen führen zu Reaktionen der Muskulatur und so zu Rückenschmerzen. Ziel der manuellen Therapie an der Wirbelsäule ist es, diese Störungen zu beseitigen. Spezielle Handgriffe können über eine Dehnung der Gelenkkapseln die Beweglichkeit wieder herstellen und den Schmerz lindern. Solche Handgriffe an der Wirbelsäule dürfen nur von dazu ausgebildeten und erfahrenen Ärzten durchgeführt werden. Die manuelle Therapie ist nur bei Rückenschmerzen ohne Beteiligung der Nervenwurzeln innerhalb der ersten vier bis sechs Wochen möglich. Bei chronischen Rückenschmerzen ist diese Behandlungsmethode unwirksam.

Ziel der Krankengymnastik bei Rückenschmerzen ist es, die betroffenen Wirbelsäulenregionen zu stabilisieren, indem die Rückenmuskulatur gestärkt und die Koordination der Muskeln verbessert wird. Dazu werden am Anfang die Übungen aus der Entlastungshaltung – das heißt mit 90 Grad gebeugten Hüft- und Kniegelenken – durchgeführt. Wenn die Beschwerden abnehmen, kann der Patient auch andere Ausgangsstellungen einnehmen und so mit der Zeit normale Bewegungsabläufe durchführen. Vorbereitend und ergänzend zur Krankengymnastik erfolgt die Massage der betroffenen und angespannten Muskelgruppen.

Bei akuten Rückenschmerzen ist Krankengymnastik nicht wirksamer, als die normalen Tagesaktivitäten beizubehalten. Bei subakuten Schmerzen (vier bis zwölf Wochen) oder wiederkehrenden Beschwerden jedoch ist die Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen. Bei chronischen Rückenschmerzen ist jede Form körperlicher Aktivität wirksam und heilsam, auch Krankengymnastik. Sie sollte aber stets mit einem allgemeinen körperlichen Aufbautraining verbunden werden.

## **manuelle Therapie**

## **Krankengymnastik**

### **Was tun bei chronischen Rückenschmerzen?**

Alle diese Maßnahmen werden in der Regel von einer psychotherapeutischen Behandlung begleitet, die als Verhaltenstherapie bezeichnet wird. Der psychotherapeutische Behandlungsansatz bedeutet dabei nicht, dass man Ihnen als Patient Ihr körperliches Beschwerdebild „ausreden“ möchte. In der Verhaltenstherapie wird vielmehr versucht, mit Ihnen gemeinsam Strategien zu entwickeln, wie Sie zukünftig mit schmerzauslösenden oder schmerzverstärkenden Situationen umgehen können, um deren schmerzhaftige Folgen für Ihren Rücken zu vermindern oder zu vermeiden.

Nutzen Sie diese Behandlungschance, auch wenn sie für Sie auf den ersten Blick nicht in Frage zu kommen scheint, da Sie einen Zusammenhang zwischen Ihren Rückenschmerzen und Ihrer psychischen Verfassung für abwegig halten. Die Kombination von körperlichem Training und Verhaltenstherapie hat schon in vielen Fällen monate- oder jahrelanger Rückenschmerzen das Beschwerdebild deutlich verbessert.

## **Medikamentöse Behandlung**

Bei akuten Rückenschmerzen ohne Nervenwurzelbeteiligung werden Medikamente nur zur Unterstützung der physiotherapeutischen Maßnahmen eingesetzt. Der Arzt wird zunächst das Schmerzmittel Paracetamol verschreiben. Nur wenn dieses nicht ausreichend wirkt, verordnet er Medikamente aus der Gruppe der so genannten „nichtsteroidalen Antirheumatika“ (NSAR), das heißt kortisonfreie Rheumamittel. Hierzu gehören zum Beispiel Acetylsalicylsäure, Diclofenac und Ibuprofen. Die NSAR sind zwar gute Schmerzmittel gegen Rückenschmerzen, sie haben aber eine höhere Rate an unerwünschten Nebenwirkungen als das Paracetamol.

Sie können insbesondere Magenbeschwerden und Nierenfunktionsstörungen verursachen.