

Mehr als 70% der Erwachsenen geben an, zumindest zeitweise an Rückenschmerzen bzw. an Wirbelsäulenschmerzen zu leiden. Der Wirbelsäulenschmerz ist jedoch kein einfaches Krankheitsbild, da es für diese Schmerzen nicht die eine Ursache gibt. Die Wirbelsäule ist in ihrer Funktion grossen Belastungen ausgesetzt und oft Auslöser für unsere „Rückenschmerzen“.

Ursachen von Wirbelsäulenschmerzen

Wirbelsäulenschmerzen treten in vielen verschiedenen Arten auf. Der Ursprung von Schmerzen, die von der Wirbelsäule ausgehen, ist oft nicht klar erkennbar. Es gibt an der Wirbelsäule zahlreiche Strukturen, von denen Schmerzen ausgehen können. Dabei gehen von den Zwischenwirbelgelenken, den Bandscheiben und den Wirbelsäulennerven die häufigsten Schmerzen aus.

Schmerzen, die ihren Ausgang in den Zwischenwirbelgelenken haben, sind meist flächig neben der Wirbelsäule feststellbar und können in mehrere Richtungen ausstrahlen. Morgens beim Aufstehen sind die Schmerzen meist besonders stark. Durch Bewegung lassen sie nach. Längeres Stehen oder Aufstehen aus sitzender Position bewirken eine Schmerzverstärkung.

Bandscheibenschmerzen können durch Verschleisserscheinungen der Bandscheiben, durch Bandscheibenvorwölbungen oder durch Bandscheibenvorfälle hervorgerufen werden. Verschleisserscheinungen der Bandscheiben mit oder ohne Vorwölbungen äussern sich ebenfalls durch Rückenschmerzen wechselnder Ausstrahlung. Im Unterschied zu Zwischenwirbelgelenksschmerzen verschlechtern sich die Beschwerden durch Bewegung. Bandscheibenvorfälle drücken auf wichtige Nerven und können so zu charakteristischen Schmerzen, manchmal sogar zu Gefühlsstörungen und Lähmungen in Beinen oder Armen führen.

Degenerativ bedingte Knochenverdickungen können ausserdem Druck auf die Nerven ausüben und so zu einer Einengung des Wirbelkanals (Spinalkanalstenose) führen. Dafür sind diffuse Schmerzen in den Beinen typisch. Sie nehmen beim Gehen zu und zwingen den Patienten nach einer gewissen Gehstrecke zum Absitzen.

Behandlungsmöglichkeiten

Konservative (nicht operative) Behandlung:

Hierher gehören z.B. Physiotherapie, Akupunktur, Manualtherapie sowie Osteopathie. Diese Behandlungen setzen auf Lockerung der Muskeln, Lösung von Blockierungen sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur, um die Wirbelsäule besser zu stützen und zu entlasten.

Minimal invasive Eingriffe:

Darunter versteht man Eingriffe, bei denen die schmerzverursachenden Strukturen über Sonden behandelt werden. Kleine Bandscheibenvorfälle, Nervenschmerzen und Schmerzen der Zwischenwirbelgelenke kommen dafür besonders in Frage.

Etwa 80 % der Patienten können entweder mit konservativen Massnahmen oder mit minimal invasiven Techniken erfolgreich behandelt werden.

Offene chirurgische Eingriffe:

Diese werden über einen kleinen Hautschnitt mikrochirurgisch, mit Hilfe eines Operationsmikroskops oder makrochirurgisch über grössere Hautschnitte (Stabilisationseingriffe) durchgeführt. Dabei können Bandscheibenvorfälle entfernt oder Knochen, welche auf die Nerven drücken, abgetragen werden.

Stimulation des Rückenmarks:

Über eine in den Wirbelkanal eingeführte Sonde wird das Rückenmark stimuliert und dabei der Schmerz unterdrückt. Diese Methode ist vor allem bei Patienten angebracht, bei denen andere Therapiemassnahmen inklusive Operation versagt haben.

Was kann ich selber tun?

Am einfachsten kann man Wirbelsäulenschmerzen mit viel Bewegung vorbeugen. Es sind vor allem die sogenannten „Vorwärtssportarten“ wie Radfahren, Laufen, Nordic Walking, Schwimmen, Skilanglauf, Schneeschuhlauf, etc., welche den Rücken stärken und so die Wirbelsäule unterstützen. Sinnvoll ist auch ein gezieltes Training der Rumpfmuskulatur unter Aufsicht geschulter Fachkräfte.

Weiterführende Infos

- www.medsana.ch
- www.gesundheitssprechstunde.ch
- www.forum-schmerz.de



Der Sammel- und Informationsordner der **HausMedicus** ist bei der Liechtensteinischen Ärztekammer und auf www.gesundesliechtenstein.li erhältlich.