



## Was Sie über Rückenschmerzen wissen sollten

Sie haben ein erhöhtes Risiko, Rückenschmerzen zu bekommen, wenn Sie...

Körperliche Risikofaktoren	<ul style="list-style-type: none"><li>• sich körperlich wenig bewegen</li><li>• eine schwache Rumpfmuskulatur haben</li><li>• eine schlechte körperliche Kondition haben</li></ul>
Psychische Risikofaktoren	<ul style="list-style-type: none"><li>• zu depressiven Verstimmungen neigen</li><li>• Angst vor Schmerzen haben</li><li>• „Katastrophisieren“ (z.B. „Wenn ich noch länger Schmerzen habe, ende ich im Rollstuhl!“)</li></ul>
Soziale Risikofaktoren	<ul style="list-style-type: none"><li>• am Arbeitsplatz Ärger mit KollegInnen oder Vorgesetzten haben</li><li>• mit ihrer Arbeit unzufrieden sind</li><li>• wenig Unterstützung und Rückhalt bei ihrer Familie oder Freunden finden</li></ul>

### Wann zum Arzt?

- Wenn Sie neben den Rückenschmerzen noch stärkere Schmerzen im Bein (einschließlich Gesäß) haben und/oder wenn Lähmungen auftreten. Vielleicht liegt ein Bandscheibenvorfall vor.

### Welches Medikament?

- Wählen Sie ein „Monopräparat“, also ein Schmerzmittel mit nur einem Wirkstoff (z.B. ASS oder Paracetamol).
- Vermeiden Sie „Kombinationspräparate“, die Coffein enthalten. Diese Medikamente führen besonders leicht zur Abhängigkeit. Sie können bei zu häufiger Einnahme sogar Schmerzen verursachen (!).
- Nehmen Sie rechtzeitig ein Schmerzmittel ein. Warten Sie nicht, bis die Rückenschmerzen unerträglich geworden sind. Nehmen sie das Schmerzmittel regelmäßig und zu einer festen Zeit ein.

### Wussten Sie schon, dass

- Schätzungen zufolge 80-90% der Menschen in den westlichen Industrienationen mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen leiden?
- in 60-80% aller Fälle keine körperlichen Ursachen festgestellt werden können?
- der „Verschleiß“ der Wirbelsäule in der Regel gar keine Schmerzen macht?
- Muskeln, Sehnen und Bänder die wichtigste körperliche Ursache darstellen?
- im Schulter-Nacken-Bereich (HWS) gilt:  
je stärker die Verspannungen, desto stärker die Nackenschmerzen?
- im Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS) gilt:  
je schwächer die Muskulatur, desto stärker die Kreuzschmerzen?
- wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt haben, dass psychische Faktoren bei der Chronifizierung von Rückenschmerzen eine größere Rolle spielen, als körperliche Faktoren?

Klaus Glas