

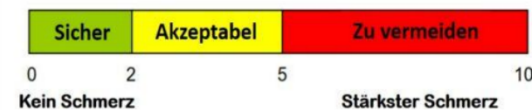
Rückenschmerz - Akuthilfe

Das folgende Übungsprogramm bezieht sich auf einen **akuten, unspezifischen** Rückenschmerz. Das bedeutet ein sogenanntes **Red Flag Screening** (siehe S. 1 und im Video über den QR Code) hat ergeben, dass Sie für diese Übungen geeignet sind. Dieses Übungsblatt ersetzt keine medizinische Diagnostik.



Während aller folgenden Übungen gilt: Der Schmerz soll maximal ganz leicht wahrnehmbar sein, d. h. auf der folgenden Schmerzskala soll er im "grünen Bereich" bleiben. Liegt der Schmerz darüber, sollten Sie mit den Übungen noch etwas warten.

Bitte QR Code links für kurzes Einführungsvideo scannen!



1. Schritt: Schmerzfreie Mobilität ausbauen (3x täglich, jeweils 1-2 min, im grünen Bereich bleiben)



In Rückenlage abwechselnd linkes und rechtes Bein gestreckt nach unten rauschieben



"Katze-Kuh": Wirbelsäule langsam und gleichmäßig von Position 1 zu Position 2 bewegen und wieder zurück



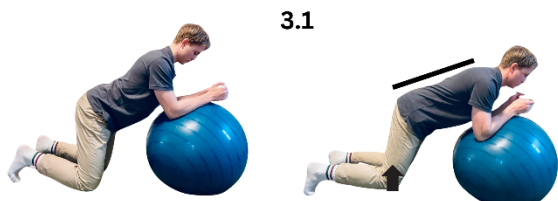
In Rückenlage langsam Knie zur Brust und wieder weg bewegen

2. Schritt: Alle schmerzfreien Aktivitäten weiterhin ausführen

Versuchen Sie - angepasst an Ihre Schmerzen - in Bewegung zu bleiben. Vermeiden Sie keine schmerzfreien Bewegungen aus Angst um Ihren Rücken. Alleine ein kleiner Spaziergang kann hier hilfreich sein. Beginnen Sie mit kurzen Strecken und bauen Sie diese langsam von Tag zu Tag aus, sofern der Schmerz im "grünen Bereich" bleibt. Dieses Vorgehen können Sie für alle Ihre gewünschten Aktivitäten anwenden.

3. Schritt: Den Rücken langsam wieder an Belastung heranführen (1x täglich, mit 2-3 Durchgängen pro Übung starten)

Testen Sie die beiden dargestellten Übungen gerne aus und bauen Sie die Zahl an Wiederholungen und Durchgängen langsam aus, sofern Ihr Schmerz im "grünen Bereich" bleibt.



3.1

Zehen aufstellen, Unterarm auf Ball (oder auf die Sitzfläche eines Sofas) stützen, Knie **langsam** minimal vom Boden abheben, dabei den Rücken in neutraler Position halten, mit wenigen Sek. starten und dann wie beschrieben ausbauen



3.2

Arm gestreckt nach vorne-oben bewegen, gleichzeitig gegenüberliegendes Bein nach hinten-oben strecken, dabei gerade Rückenposition beibehalten.

Rückenschmerz und Bewegung – Wie kann Physiotherapie helfen?

Es ist sehr wahrscheinlich, dass jeder, der dieses Informationsblatt liest, bereits eine Episode mit Rückenschmerzen erlebt hat. Diese können von Betroffenen als unterschiedlich belastend wahrgenommen werden. Rückenschmerzen sind mit sehr hohen Kosten für unser Gesundheitssystem verbunden und häufig führen sie zu Ausfallzeiten am Arbeitsplatz. Daher wurde in den vergangenen Jahren viel zu diesem Beschwerdebild geforscht und verschiedene Einflussfaktoren untersucht.

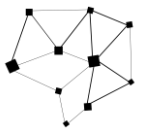


Hierbei kam die Forschung immer wieder zu Ergebnissen, die für viele Menschen zunächst überraschend klingen mögen. Da für den richtigen Umgang mit Rückenschmerzen das Verständnis einiger wissenschaftlich-gesicherter Punkte von großer Bedeutung ist, sollen diese im Folgenden genauer behandelt werden.

Allgemeine Informationen

Man kann Rückenschmerzen in zwei Arten unterteilen: den spezifischen und den unspezifischen Rückenschmerz. Dabei betrifft der unspezifische Rückenschmerz mit etwa 90% die große Mehrheit der Fälle. Dieser Schmerz ist häufig multifaktoriell bedingt und lässt sich auch mit Bildgebung nicht auf die Schädigung einer spezifischen Struktur (wie z.B. eine Bandscheibe oder ein Facettengelenk) zurückführen. Die Diagnose „unspezifischer Rückenschmerz“ lässt aber sehr wohl zu, an ihr zu arbeiten.

In nur ca. 10% der Fälle handelt es sich um spezifische Rückenschmerzen, die auf eine anatomische Struktur, wie beispielsweise eine Bandscheibe oder einen Spinalnerv, zurückzuführen sind. In seltenen Fällen (etwa 1-2%) ist eine physiotherapeutische Behandlung kontraindiziert (nicht durchführbar). Die Diagnosen, bei denen nicht physiotherapeutisch behandelt werden sollte, können in der Anamnese und Untersuchung durch ein sogenanntes „Red Flag Screening“ erörtert werden. Beispiele dafür sind akute Knochenbrüche oder Tumorerkrankungen (Verhagen et al., 2016, Kumar, 2018).



Rückenschmerz und Bewegung (nach O'Sullivan et al., 2020)

In diesem Abschnitt sollen die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahre zum Thema Bewegung und Rückenschmerzen zusammengefasst werden. Es ist sehr wichtig, bei Rückenschmerzen so aktiv wie möglich zu bleiben und allmählich zu allen gewohnten Aktivitäten zurückzukehren, um die Genesung zu unterstützen. Wissenschaftliche Studien haben eindeutig gezeigt, dass längeres Ruhen und Vermeiden von Aktivität bei Menschen mit Rückenschmerzen zu stärkeren Schmerzen, größeren Funktionseinschränkungen, schlechterer Genesung und längerer Abwesenheit von ihrer Arbeit führen.



Um für Belastungen im Alltag oder beim Sport gewappnet zu sein, sollte der Rücken (wie andere Körperregionen auch) trainiert werden. In ähnlicher Weise, wie das Heben von Gewichten die Muskeln stärkt, macht Bewegung und Belastung den Rücken stärker und gesünder. Aktivitäten wie Laufen, Drehen, Beugen und Heben sind sicher, wenn Sie die Belastung allmählich steigern und regelmäßig trainieren.

Schmerzverstärkungen nach oder während Sport und Belastung können sehr unangenehm und beängstigend sein, aber sie haben in den allermeisten Fällen nichts mit Gewebeschäden zu tun. Sie zeigen lediglich, wie sensibel ihr Rücken im Moment noch ist. Trigger für solche Schmerzverstärkungen bestehen häufig aus einer Kombination mehrerer Faktoren, wie z. B. ungewohnter Belastung, schlechtem Schlaf oder Stress. Diese Faktoren zu kontrollieren, kann dabei helfen, Schmerzverstärkungen zu vermeiden. Wenn Sie mal eine Verschlimmerung erleben, ist es sinnvoll, ruhig zu bleiben, sich zu entspannen und sich angepasst an den Schmerz so weiter zu bewegen, dass nur noch maximal ein milder Schmerz zu verspüren ist, anstatt das Aufflackern der Schmerzen wie eine Verletzung zu behandeln.

Warum ist das Wissen über die Wirbelsäule und Schmerzen für Betroffene von Bedeutung?

Negative Erwartungen und Ängste, die durch die Verbreitung bereits widerlegter Mythen (wie z. B. „Heben ist gefährlich für den Rücken“) entstehen können, haben einen negativen Einfluss auf die Schmerzwahrnehmung bzw. -verarbeitung und die damit verbundenen Einschränkungen.

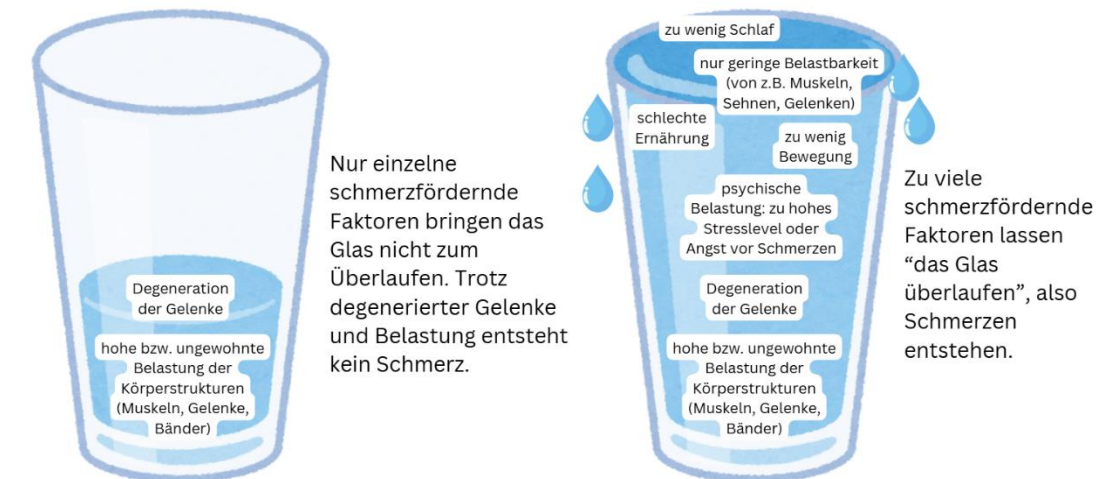
In diesem Zusammenhang kann es bei Betroffenen zur „Katastrophisierung“ kommen, also der Erwartung eines schlimmen Zustands. Dies führt häufig zu Vermeidungsverhalten, was einen Rückgang der Belastbarkeit der Wirbelsäule zur Folge hat.

Aufklärung über den aktuellen Stand der Wissenschaft kann so helfen, Ängste abzubauen, den beschriebenen Teufelskreis zu stoppen und den Weg zu mehr Bewegung zu ebnen.



Nachgewiesene Faktoren, die Rückenschmerzen verursachen bzw. beeinflussen und resultierende Strategien

Es gibt in den allermeisten Fällen nicht einen, sondern mehrere Gründe, warum Schmerzen im unteren Rücken entstehen. Dies soll die nachfolgende Grafik des Schmerzforschers **Dr. Greg Lehmann** veranschaulichen. Sie zeigt, dass es mehrerer Faktoren bedarf, um „das Glas zum Überlaufen zu bringen“ - also Rückenschmerz entstehen zu lassen.



Um das „Überlaufen“ in dieser Glasanalogie zu verhindern, lassen sich **zwei parallele Strategien** ableiten, um Rückenschmerzen nachhaltig in den Griff zu bekommen.

„Das Glas leeren“

durch folgende Möglichkeiten:

- Manuelle Therapie zur Schmerzreduktion
- Isometrisches Training zur Schmerzreduktion
- Schmerzverstärkende Bewegungen ermitteln und **vorübergehend** vermeiden, oder diese modifizieren, falls Vermeidung nicht möglich ist
- Aufklärung über schmerzverstärkende Faktoren (hohes Stresslevel, wenig Schlaf usw.) und deren Abbau

„Das Glas vergrößern“

durch folgende Möglichkeiten:

- Strukturierte, individualisierte Übungsprogramme für die Wirbelsäule mit gradueller Steigerung, um die Belastbarkeit von Muskeln; Sehnen, Bändern und Gelenken zu erhöhen
- Aufklärung über alle Aktivitäten, die Stress reduzieren und die psychische Kapazität erhöhen
- Aufklärung über besseren Umgang mit Schmerzen
- Aufklärung über die Vorteile durch regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und Schlafhygiene

