



Chronischer Rückenschmerz – Therapie und Prophylaxe

Rückenschmerzen werden als Volkskrankheit angesehen. Jährlich werden mehr als 4 Millionen Menschen in Deutschland wegen Rücken- und Gelenkschmerzen behandelt. Die Mehrheit der überwiegend im Berufsleben stehenden Patienten wird von unspezifischen, d. h. funktionellen Rückenschmerzen geplagt.

Die wesentlichen Ursachen für **unspezifische Rückenschmerzen** liegen in Haltungsschäden, in chronischer Fehlbelastung z. B. durch überwiegend sitzende Tätigkeiten und in Überbelastung des untrainierten Rückens durch Übergewicht. Dabei ist das physiologische Zusammenspiel zwischen knöchernem Skelett und den spezifisch aufeinander abgestimmten Muskelgruppen für die Gesundheit des Rückens entscheidend. Ausgleichende sportliche Aktivität ist daher ein bedeutende Vorsorgemaßnahme zur Vermeidung von Rückenschmerzen in unserer „bewegungsarmen“ Gesellschaft.

Spezifische Rückenschmerzen nehmen mit dem Alter zu und sind das Ergebnis von muskulären und knöchernen Verletzungen bzw. von systemischen Erkrankungen wie Rheuma, welche in unterschiedlicher Weise das Muskel- und Bindegewebe betreffen können.

Nicht jeder akute Rückenschmerz bedarf einer umfassenden medizinischen Diagnostik und Behandlung. Aufmerksamkeit ist dann geboten, wenn Rückenschmerzen über mehrere Wochen unverändert andauern bzw. rezidivierend auftreten und nicht dauerhaft verschwinden. In diesen Fällen sollte die Primäruntersuchung des Hausarztes ggf. erweitert durch den Fachspezialisten (Orthopäden) zur Klärung der Ursache beitragen, da unbehandelte Schmerzen die Ursache der Chronifizierung der Schmerzerkrankung sein können.

Hubert J. Bardenheuer, Prof. Dr. med.

Klinik für Anaesthesiologie

Zentrum für Schmerztherapie und Palliativmedizin

Universitätsklinikum Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 131, 69120 Heidelberg