

Rücken stärken – Schmerzen lindern

Ein Ratgeber für Betroffene



Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Rheumatische Erkrankungen

Rücken stärken – Schmerzen lindern

Ein Ratgeber für Betroffene



Autorin

Carola Welt, Medizinjournalistin und Filmemacherin

Herausgeber

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband. e.V.
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

Fachliche Beratung

Prof. Dr. Karsten E. Dreinhöfer
Ludwig Hammel, DVMB
Rotraut Schmale-Grede

Gestaltung/Schlussredaktion

wdv Gesellschaft für Medien und Kommunikation mbH & Co. OHG

Druck

Kern GmbH, Bexbach

7. Auflage – 25.000 Exemplare, 2021

Drucknummer A27/BV/10/21

Bilder

Deutsche Rheuma-Liga: Bildschön
Fotolia: brainsil, danilkorolev, industrieblick, lev dolgachov,
Maurice Metzger, photo 5000, Photographee.eu, pressmaster,
Robert Kneschke, WavebreakmediaMicro
Photocase: greycoast, Helgi, mclo, MPower, sylvie.bechle

Gefördert durch



Deutsche
Rentenversicherung

Bei allen Bezeichnungen, die sich auf Personen beziehen, haben wir aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Form gewählt. Mit der gewählten Formulierung sprechen wir aber ausdrücklich alle Geschlechter an.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

irgendwann im Leben leidet fast jeder Mensch an Rückenschmerzen. In den meisten Fällen nur wenige Tage oder Wochen lang. Die Schmerzen sind auf einmal da und ebenso schnell wieder verschwunden. Es gibt aber auch Fälle, in denen die Schmerzen dauerhaft und hartnäckig sind. Ihre Ursache bleibt meist unklar. Und das ist einer der Gründe dafür, warum über Rückenschmerzen so viele Mythen im Umlauf sind.

Einer der größten Irrtümer ist, dass ein schmerzender Rücken vor allem Ruhe braucht. Die medizinische Forschung bestätigt das nicht. Untersuchungen kommen zu einem anderen Ergebnis: Wer seinen Rücken trainiert, hat weniger Schmerzen.

Ebenfalls weit verbreitet ist die Überzeugung, dass einzelne Ursachen wie zu langes Sitzen oder falsches Heben die Schmerzen auslösen. Auch das ist so nicht richtig. Fast immer spielen mehrere Faktoren eine Rolle – auch psychische oder soziale. Stress im Beruf oder private Probleme etwa können die Schmerzen verschlimmern.

Die Belastung unseres Rückens im Beruf oder im Alltag ist nicht so schädlich, wie viele vermuten. Ihr Anteil am Verschleiß der Lendenwirbelsäule macht nur etwa fünf Prozent aus. Wie sehr sich die Wirbelsäule abnutzt, bestimmt vor allem die Genetik.

Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, die Ursachen und medizinischen Zusammenhänge von Rückenschmerzen zu verstehen. Sie erklärt, welche Rolle Rheuma dabei spielen kann. Sie zeigt auf, welche Therapien möglich sind. Und sie gibt Tipps für den Alltag, die Ihnen helfen, Ihren Rücken so zu belasten, dass er gesund bleibt.

Leider gibt es kein Allheilmittel gegen Rückenschmerzen. Aber wir wissen, worauf Sie achten müssen, um Ihr Schmerzrisiko deutlich zu verringern. Am wichtigsten sind ein gesunder Lebensstil und vor allem: viel Bewegung.

Die Deutsche Rheuma-Liga unterstützt Sie dabei. Unsere Landes- und Mitgliedsverbände bieten Ihnen viele Bewegungsangebote. Tun Sie Ihrer Gesundheit einen Gefallen und nutzen Sie sie.

Wir sind gerne für Sie da!



Ihre Rotraut Schmale-Grede





| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 5 |
| 1 Der Rücken – ein sensibles Bollwerk | 8 |
| 1.1 Die 10 größten Rückenmythen auf dem Prüfstand | 8 |
| 1.2 Steckbrief Rücken | 9 |
| 2 Vielfältige Ursachen – warum der Rücken schmerzen kann | 12 |
| 2.1 Rückenschmerzen – häufige Auslöser | 12 |
| 2.2 Rückenbeschwerden innerhalb des rheumatischen Formenkreises | 14 |
| 2.3 Rückenschmerzen als Signal | 17 |
| 3 Therapiemöglichkeiten bei Rückenschmerzen | 18 |
| 3.1 Hilfe bei akuten Rückenschmerzen | 18 |
| 3.2 Welche Medikamente helfen? | 19 |
| 3.3 Rücken stärken, Schmerzen lindern – weitere Therapiemaßnahmen | 21 |
| 3.4 Seelenballast abwerfen und entspannen | 22 |
| 3.5 Multimodale Schmerztherapie | 23 |
| 3.6 Rehabilitation | 24 |
| 3.7 Operative Eingriffe | 24 |
| 4 So helfe ich mir selbst! Vorbeugen und Gegenstrategien entwickeln | 25 |
| 4.1 Bewegung macht fit | 25 |
| 4.2 Die besten Übungen für ihren Rücken | 28 |
| 4.3 Den inneren Schweinehund überwinden: Motivationstipps | 30 |
| 4.4 So stehen, sitzen, heben, tragen und bücken Sie sich richtig | 31 |
| 4.5 Weitere Tipps für einen rückschonenden Alltag | 34 |
| 4.6 Ich bin stark! Lernen, mit dem Schmerz zu leben | 35 |
| Im Einsatz für rheumakranke Menschen | 36 |
| Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga | 38 |
| Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga | 40 |

1 Der Rücken – ein sensibles Bollwerk

1.1 Die 10 größten Rückenmythen auf dem Prüfstand

Der erste Schritt zum gesünderen Rücken ist ein besseres Verstehen von Zusammenhängen. Testen Sie Ihr Wissen, indem Sie die Antworten zuhalten. Hätten Sie es gewusst?

1. Die häufigste Ursache für Rückenschmerzen sind kaputte Bandscheiben

Falsch. Die Mehrzahl aller Rückenbeschwerden entsteht aufgrund von muskulären Verspannungen – ausgelöst durch Fehlhaltungen, bewegungsarme Lebensweise und Überlastungen. Damit überfordert man Muskelgruppen, sie verkürzen oder verhärten. Die Folge sind Verspannungen und Schmerzen. Dagegen hilft Bewegung!

2. Rückenschmerzen kommen vom aufrechten Gang

Stimmt teilweise. Durch das Aufrichten auf zwei Beine im Lauf der Evolution ist unsere Wirbelsäule anfälliger geworden, zum Beispiel für Bandscheibenvorfälle. Aber die meisten Rückenschmerzen kommen nicht vom aufrechten Gang, sondern vom übermäßigen Sitzen: in statischer Körperhaltung, etwa mit gerundetem Rücken und ohne ausgleichende Bewegung. Erwachsene in den Industrieländern verbringen 50 bis 60 Prozent ihres Tages im Sitzen.

3. Bei Rückenschmerzen ist Schonung angesagt

Falsch. Gerade bei akuten Schmerzen bringt Bewegung eine schnellere Heilung. Schonung führt zu Muskelabbau und langfristig zu noch mehr Schmerzen. Regelmäßige, im Falle von Schmerzen vorsichtige Bewegung, etwa in Form von Krankengymnastik, trägt dazu bei,

die Muskeln zu lockern und bewirkt langfristig eine Kräftigung des Rückens. Ein kräftiger stabiler Rücken schmerzt seltener.

4. Bei Rückenschmerzen ist meistens die Matratze zu weich

Falsch. Selten ist die Matratze alleine der Grund für Rückenschmerzen. Sie kann allerdings vorhandene Probleme wie Verspannungen und Schmerzen verstärken. Auch im Liegen sollte die Wirbelsäule ihre natürliche Form beibehalten. Gute Schlafunterlagen passen sich an den Körper an, nicht umgekehrt. In jedem Fall beim Matratzenkauf Probe liegen und sich fachlich beraten lassen.

5. Wer viel sitzt, bekommt automatisch Rückenschmerzen

Falsch. Nicht jeder, der beispielsweise aus beruflichen Gründen viel sitzt, entwickelt automatisch Rückenschmerzen. Der Rücken eines Vielsitzers braucht jedoch mehr körperlichen Ausgleich und Bewegungspausen: Deshalb etwa alle 20 Minuten die Sitzposition verändern!

6. Manche sind für einen Hexenschuss anfälliger als andere

Richtig. Menschen, deren Rückenmuskulatur schlecht ausgebildet ist, erleiden schneller einen Hexenschuss als jene mit gut trainierten Rückenmuskeln. Meist wird ein Hexenschuss durch eine Blockade eines Wirbelenkes verursacht. Gleichzeitig verspannt sich die Rückenmuskulatur stark – und das ist für den Betroffenen sehr schmerzhaft. Je schwächer die Muskeln, desto weniger Halt geben sie der Wirbelsäule.

7. Wärme hilft immer

Falsch. Bei Ischiasreizung und anderen entzündlichen Erkrankungen sind Wärmeanwendungen ungeeignet, weil sie die Entzündung noch befeuern. Kühlen ist hier angezeigt. Wärme hilft dagegen zur Entspannung der Rückenmuskeln bei akuten Beschwerden, wie Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall.

8. Wer regelmäßig Sport treibt bekommt keine Rückenschmerzen

Falsch. Nicht alle Sportarten sind geeignet. Bei einigen ist die Belastung für den Rücken sehr groß, etwa bei Sportarten mit abrupten Stopps wie Tennis, Squash und den meisten Mannschaftssportarten. Falsches Brustschwimmen, bei dem der Kopf aus dem Wasser ragt, kann die Halswirbelsäule stark belasten. Günstiger sind Nordic Walking, Rückenschwimmen, Fahrradfahren und gezieltes Krafttraining.

9. Bei Rückenschmerzen muss man auch die Bauchmuskeln stärken

Richtig. Nicht nur die Rücken-, sondern auch die Bauchmuskeln sind wichtig, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu entlasten. Zusammen bilden die Muskeln sozusagen ein natürliches Korsett. Um die Muskeln in Bauch und Rücken aufzubauen sind Physiotherapie, gezielte Gymnastikübungen und Gerätetraining sinnvoll. Auch Pilates und Yoga sind hilfreich.

10. Rauchstopp lindert Rückenschmerzen

Richtig. Obwohl Rauchen und Rückenschmerzen auf den ersten Blick nicht miteinander zusammenhängen, gibt es doch eine Verbindung – und zwar im Gehirn, wie amerikanische Forscher herausfanden. Rauchen beeinflusst die Art und Weise, wie das Gehirn auf Rückenschmerzen reagiert. Raucher sind demnach weniger belastbar. Das ist der Grund, warum Raucher dreimal häufiger als Nichtraucher unter chronischen Rückenschmerzen leiden.

Gerlinde Bendzuck

hat rheumatoide Arthritis. Sie macht mehrmals pro Woche Gymnastik mit Gewichten.




Weil ich im Rollstuhl sitze ist es natürlich wichtig für mich, dass ich mich trotzdem bewege und den Rücken mobilisiere und Muskelaufbau im Rücken betreibe.

Ich habe 20 Jahre überhaupt keinen Sport gemacht. Und vor ungefähr zweieinhalb Jahren hat mich dann die Eitelkeit gepackt und ich habe beschlossen mich mehr zu bewegen.



Ich mache das nicht, weil ich das muss, sondern weil ich merke, dass es mir sehr gut tut. Dass ich zum Beispiel längere Strecken mit dem Rollstuhl alleine fahren kann, weil eben die Arm- und Rückenmuskulatur stärker geworden ist.

Mein Sport ist für mich eine inzwischen schöne Notwendigkeit.

Ein Videoportrait von Gerlinde Bendzuck finden Sie hier:  www.rheuma-liga.de/ruecken-filme



1.2 Steckbrief Rücken

Laufen, sitzen, sich bücken, den Kopf drehen – das alles geht nur dank unserer starken vertikalen Körperachse. Die Wirbelsäule besteht aus einer Vielzahl von Wirbeln, Gelenken, Muskeln, Bändern, Sehnen und Nerven. Nur ihr perfektes Zusammenspiel ermöglicht die Bewegungen.

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule verläuft nicht schnurgerade sondern in einer Doppel-S-Form. Damit ist sie flexibel und sie kann Erschütterungen besser abfedern (Abbildung 1).

Die fünf größeren Lendenwirbel (L1 bis L5) müssen unser Körpergewicht tragen. Hier liegt der Schwachpunkt der Wirbelsäule – zwischen dem 5. Lendenwirbel und dem nachfolgenden Kreuzbein. Das Kreuzbein besteht aus fünf zusammengewachsenen Wirbeln, an die sich vier bis fünf starre Steißbeinwirbel anschließen. Von den 12 Brustwirbel (Th1 bis Th12) gehen die Rippen aus. Sie sind mit den Wirbeln und deren Querfortsätzen durch Bänder und Gelenke verbunden.

Der erste Halswirbel (Ärzte nennen ihn auch C1) hält den Kopf und wird Atlas genannt. Indem der Atlas sich um den zweiten Halswirbel wie um eine Achse bewegt, können wir unseren Kopf auch drehen, anheben und senken. Die fünf restlichen Halswirbel (C3 bis C7) sind weniger beweglich als die ersten beiden.

Fasst man sich an den Rücken, lassen sich die nach hinten gerichteten Dornfortsätze der einzelnen Wirbelkörper gut ertasten. Wirbel sind miteinander durch Wirbelgelenke (Facettengelenke) verbunden. Die Wirbelbögen umgeben den Wirbelkanal (Spinalkanal), in dem das Rückenmark verläuft (Abbildung 2). Die Wirbel der einzelnen Rückenabschnitte sind unterschiedlich groß und verschieden geformt – entsprechend ihren Anforderungen. Die Halswirbel etwa sind deutlich kleiner als die Lendenwirbel. Sie müs-

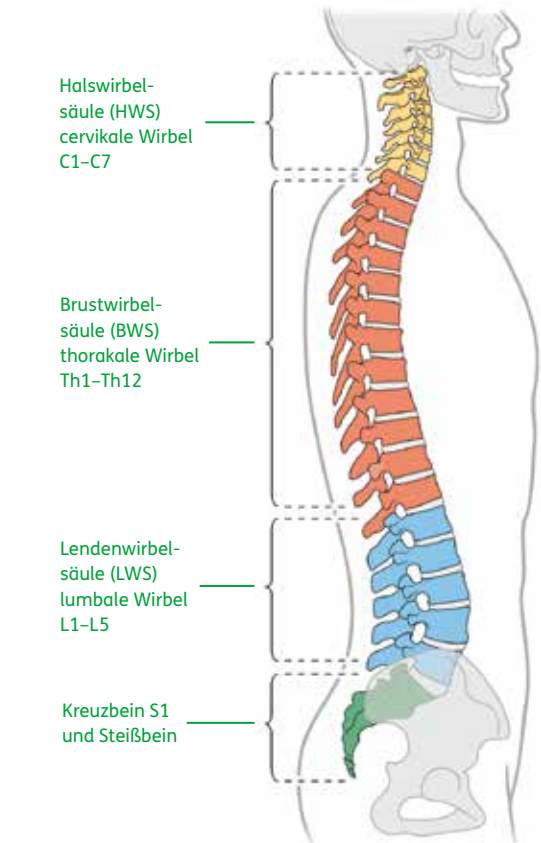


Abb. 1: Der Aufbau der Wirbelsäule

sen schließlich „nur“ das Gewicht des Kopfes tragen, während auf den Lendenwirbeln die Last des Rumpfes, der Arme und des Kopfes ruht. Die fünf miteinander verwachsenen Wirbel des Kreuzbeins liegen zwischen den beiden Beckenschaukeln und sind mit ihnen über die Kreuz-Darmbein-Gelenke (Iliosakralgelenke) verbunden. Sie sind häufige „Störfelder“ im Rückenbereich, da sie beim Gehen und Stehen hohen Belastungen ausgesetzt sind.

Die Bandscheiben

Im Laufe des Tages „schrumpft“ die Wirbelsäule. Der Grund: Durch die Belastung beim Stehen und Gehen verlieren die Bandscheiben Flüssigkeit und werden schmaler. Doch das gleicht sich nachts wieder aus, wenn sich die Bandscheiben wieder vollsaugen. Morgens ist man daher stets am größten.

Unsere 23 Bandscheiben sitzen als „Puffer“ zwischen den einzelnen Wirbelkörpern. Sie müssen einiges an Druck aushalten: Beim Stehen sind es rund 100 Kilogramm. Wenn man einen vollen Wasser-

kasten mit rundem Rücken hebt, sind es sogar über 500 Kilogramm. Die einzelne Bandscheibe besteht aus einem weichen Gallertkern und dem Faserring, einem festen, faserartigen Bindegewebe, das den Kern umschließt. Wie ein Schwamm gibt die Bandscheibe unter Druck Flüssigkeit ab, die sie bei Druckentlastung – angereichert mit Nährstoffen aus ihrer Umgebung – wieder aufnehmen kann. Bandscheiben brauchen also regelmäßige Bewegung, damit sie ernährt werden und gesund bleiben.

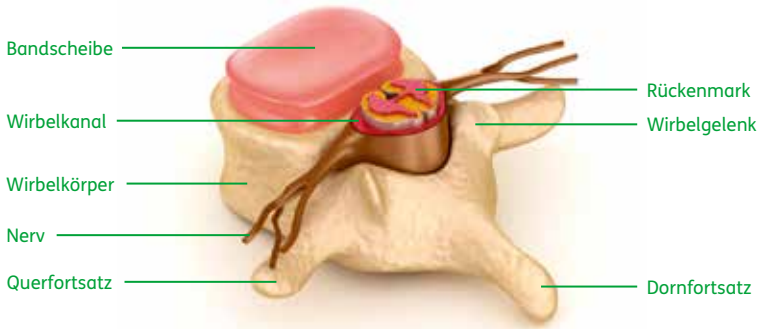


Abb. 2: Wirbelkörper

Muskulatur und Bänder

Ein Stützwerk aus Muskeln und Bändern verbindet und bewegt die einzelnen Bausteine der Wirbelsäule. Etwa 300 Muskeln liegen in mehreren Schichten übereinander – erst die kurzen und darüber die langen Rückenmuskeln.

Sie bilden ein kräftiges, die Wirbelsäule stabilisierendes Muskelgeflecht (Abbildung 3). Für einen starken gesunden Rücken braucht man neben kräftigen Rückenmuskeln auch trainierte Bauchmuskeln. Sie unterstützen als Gegenspieler die Rückenmuskulatur. Ist die Bauchmuskulatur schwach, ergibt sich ein Ungleichgewicht, das zu Rückenschmerzen führen kann.



Abb. 3: Muskulatur und Bänder