

Wiederholte Episoden von Rückenschmerzen im LWS-Bereich haben wahrscheinlich ihren Ursprung in den sogenannte Facettengelenken der Wirbelkörper und der tieferen Rückenmuskulatur, die sich schmerzhaft verkrampft. Diese Rückenschmerzen können bis in den Oberschenkel „ausstrahlen“. Beim akuten Beginn der Schmerzen möglicherweise verbunden mit einer „ungeschickten Bewegung“ spricht der Volksmund von „Hexenschuss“, der Arzt von akuter Lumbago.

Aus ärztlicher Sicht ist die akute Kontrolle der Schmerzen zum Beispiel mit sogenannten Nicht-Steroidalen-Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen, aber gelegentlich auch schwache Opiate wie Tramadol wichtig. Hierbei ist die regelmäßige Einnahme der Medikamente wie von mir verordnet, also nicht „bei Bedarf“ wichtig. Medikamente verordne ich möglichst nur für 1-3 Tage, danach wird eine Dosisreduktion über 1-2 Tage gemeinsam geplant. Zusätzlich können Wärme- aber auch von Patient zu Patient unterschiedlich Kälteanwendungen zur Schmerzkontrolle beitragen. Wenn überhaupt sollte Ruhe im Bett maximal 1-3 Tage nötig sein und bezüglich der Stellung im Bett ist diejenige richtig, die hilft den Schmerz am besten zu kontrollieren. Entgegen der Sorge vieler meiner Patienten wird keine zusätzlicher Schaden gesetzt, wenn der normale Alltag - wenn auch vorübergehend schmerzhaft - fortgesetzt wird. Bewegung ist grundsätzlich einer dauerhaften Schmerzkontrolle förderlicher als Ruhe und Liegen.

Mit der akuten Kontrolle der Schmerzen spreche ich auch die Vorbeugung (Prävention) zukünftiger Episoden von Rückenschmerzen an. Bei vielen meiner Patienten sind allgemeine Veränderungen des Lebensstils zu empfehlen. Dazu gehören **Gewichtsreduktion**, **regelmäßige Bewegung** z. B. mindestens 2 mal, optimal 3 mal in der Woche einen Ausdauersport für 30-60 Minuten. Am zeiteffizientesten ist dabei das Joggen, weil es unmittelbar vor der Haustür zu sehr flexibel Zeiten durchgeführt werden kann. Alternativ sind Radfahren (mindestes 1-1,5 Stunden), Schwimmen (250 - 1000m Distanz), Walken (5-15 km), Tanzen (1-2 Stunden) oder in Kombination untereinander empfehlenswert. Das alles ist nur wirksam wenn nachweislich der „Schweiß fließt“. Ein weiteres wichtiges Prinzip ist: Es muss auf Dauer Freude bereiten, sonst hält man es nicht durch. Nach mein Erfahrung entwickeln meine Patienten nach 4-6 Monaten ein regelrechtes Bedürfnis z.B. zu laufen, d.h. wenn das Laufen aus irgendwelchen organisatorischen Gründen mal 14 Tage nicht möglich ist, fühlen sie sich „nicht mehr wohl in ihrer Haut“, was dann mit einer Runde joggen „wie weggeweht“ ist. Der Ausdauersport hat nachweislich positive Wirkung über sogenannte Neurotransmitter (im Volksmund: „Glückshormone“) im Mittelhirn und reduziert die Empfindlichkeit für Schmerzreize in der Peripherie im Körper z. B der Lendenwirbelsäule.

Ergänzend, aber sehr wichtig zum **Ausdauersport** ist bei Rückenschmerzen eine **Kräftigung der Muskulatur** des Körperstamms, d.g. des Bauchs und des Rückens. Hierzu empfehle ich 3 Übungen: **Rumpfbeugen** (5-30 je nach Fitness) zur Kräftigung der Bauchmuskulatur; das „**Schiffchen**“ (auf dem Bauch liegend beide Arme und Beine nach vorne bzw. nach hinten strecken und 10 Sekunden parallel halten, dann Ablegen und 2 mal tief durchatmen und das gleiche 5-10 mal wiederholen zur Stärkung der langen Rückenstrecker (Bild von www.die-fitnessfee.de); **Liegestützen** zum Trainieren der Muskulatur zwischen den Schulterblättern und Brustbereich vorne für eine aufrechte Körperhaltung. Diese Übungen können vor oder nach dem Laufen für ca. 15 Minuten durchgeführt werden

und entfalten ihre schmerzkontrollierende Wirkung allmählich über Wochen und Monate. Realistisches Ziel ist, daß die Episoden von Rückenschmerzen seltener auftreten, eine geringere Intensität haben und kürzer dauern. Komplette und immer von den Rückenschmerzen befreit zu sein ist bei empfänglichen Patienten möglicherweise nicht realistisch und als ein gewisser „Preis“ für unseren aufrechten Gang als Menschen anzusehen,