

Rückenschmerz

Kreuzschmerz (lumbaler Rückenschmerz, Lumbago, low back pain)



80% der Schweizer Bevölkerung entwickelt mindestens 1x im Leben Kreuzschmerzen. Gerade jetzt dürften 40% aller Schweizer Rückenschmerzen verspüren.

Beschreibung

„Oh mein Kreuz schmerzt“ kann Hinweis sein auf ein mechanisches Problem und selten auf eine systemische Erkrankung. Tatsächlich treten Kreuzschmerzen im Rahmen von über 60 unterschiedlichen Erkrankungen auf und können zu schwerer Behinderung und ausufernden Medizinalkosten führen. Die gute Botschaft ist, dass die meisten Betroffenen innerhalb von ein bis zwei Wochen eine Besserung erfahren und 90% der Kreuzschmerzepisoden innerhalb von 8 Wochen ganz abklingen.

Fakten zu Kreuzschmerzen

- Sind hinter einfachen Erkältungen die zweithäufigste Gesundheitsstörung der Menschheit
- Jede dritte Arztkonsultation in der Allgemeinpraxis ist auf Rückenschmerzen zurückzuführen.
- die Diagnose wird in erster Linie durch die Vorgeschichte (Anamnese) und eine körperliche Untersuchung gestellt. Nur selten sind zusätzliche, teure und unangenehme Zusatzuntersuchungen nötig.

Was ist Kreuzschmerz

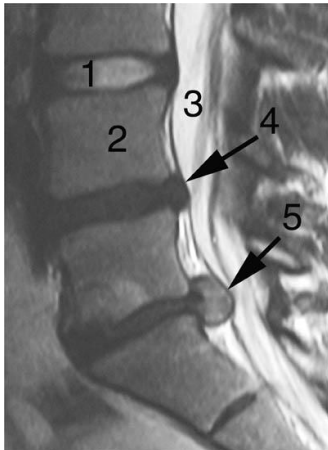
Bedeutet ganz einfach das Schmerzen im Kreuz (im Bereich der lumbalen Wirbelsäule) vorhanden sind. Die Schmerzen können Richtung Gesäss und Beine und (seltener) nach oben zur Brustwirbelsäule ausstrahlen.

Was ist die Ursache von Kreuzschmerzen?

Meistens werden Rückenschmerzen *mechanisch* verursacht, bedingt durch zu hohe Belastungen der Wirbelsäule im Verhältnis zur Belastbarkeit. Die Belastbarkeit ist abhängig vom Körperbau, Trainingszustand und von altersbedingten Abnutzungserscheinungen. In etwa 10% der Fälle werden die Rückenschmerzen durch eine *systemische Erkrankung* verursacht.

Mechanisch versachte Rückenschmerzen umfassen:

- *Muskelzerrung* und Muskelkater nach starker körperlicher Belastung wie zum Beispiel Schneeschaufeln oder Gartenarbeiten. Oft begünstigt durch Tätigkeiten in gebeugter Stellung.
- *Arthrose* im Bereich der Zwischenwirbelgelenke und des Bandscheibenfaches. Die arthrotisch (durch Abnutzung) veränderten Gelenke können leicht entzündet (aktiviert sein) und direkt Schmerzen verursachen. Kleine Knochenanbauten im Bereich der Austrittsstellen der Nervenwurzeln können auf diese Druck ausüben, zu ausstrahlenden Schmerzen ins Bein und/oder sogar zu Gefühlsstörungen und Lähmungen in Beinen führen.
- Eine *Diskushernie* kann akute Rückenschmerzen mit Muskelverkrampfungen am Rücken oder auch akut ins Bein ausstrahlende Schmerzen verursachen. Diesen ins Bein ausstrahlenden Schmerz nennt man „*Ischiasschmerz*“. Der Druck auf den Nerv kann neben Schmerzen zu Gefühls-, und Muskeleigenreflexstörungen und verminderter Muskelkraft bis zu Lähmungen führen.



- 1 gesunde Bandscheibe
- 2 Wirbelkörper
- 3 Rückenmark
- 4 vorgewölbte Bandscheibe
- 5 Diskushernie

- *Spinale Stenose* heisst Einengung des Rückenmarkkanals. Diese Einengung kann verschiedene Ursachen haben, häufig liegt eine Kombination vor: knöchernen Anbauten an Zwischenwirbelgelenken und Wirbelkörpern, Verdickung spinaler Bänder, Vorwölbung von Bandscheiben. Die Einengung des Rückenmarks kann durch Druck auf Nerven zu ausstrahlenden Schmerzen ins Bein, Taubheitsgefühlen und Schwäche mit zunehmender Gehstrecke führen. Die Symptome nehmen oft zu im Stehen und beim Marschieren und bessern im Sitzen oder Stehen in vorgeneigter Haltung.
- *Diffuse idiopathische skelettale Hyperostose (DISH)* resultiert aus übermässigen knöchernen Anbauten, oft entlang der gesamten Wirbelsäule. Sie muss nicht, kann aber mit Schmerzen vergesellschaftet sein.

Systemerkrankungen welche zu Kreuz- und Rückenschmerzen führen können umfassen die *axiale Form der seronegativen Spondylarthritis (Spondylitis ankylosans, Morbus Bechterew)* Osteoporose, Tumoren und *spinale Infektionen*.

Wer bekommt überhaupt Kreuzschmerzen - Wer ist betroffen?

Praktisch jedermann! 80% der Weltbevölkerung hat mindestens einmal im Leben Kreuzschmerzen.

Wie stellt man die Diagnose von Kreuzschmerzen?

In den meisten Fällen genügen eine genaue Befragung und körperliche Untersuchung zu korrekten Diagnosestellung. Selten, falls die Beschwerden nicht spontan abklingen oder die ersten Behandlungen nichts verbessern sind weitere Abklärungsschritte mit Laboruntersuchungen und durch Bildgebung wie Röntgenbilder, Magnet-Resonanz (MR) oder Computertomografie (CT) notwendig.

Wie wird Kreuzschmerz behandelt?

Wenn immer möglich sollten normale *Alltagsaktivitäten möglichst weitergeführt* werden. Kreuzschmerz soll nicht mit der Notwendigkeit von Bettruhe gleichgesetzt werden. Der Betroffene merkt in der Regel rasch, welche Aktivitäten und Körperpositionen die Schmerzen verstärken und wird diese automatisch einschränken oder meiden. Generelle Verbote sind ebenso kontraproduktiv wie exzessive Weiterbelastungen bei zunehmenden Schmerzen. Gewisse Bewegungsübungen können die Schmerzen lindern: leicht wippende Bewegungen mit wenig Belastungen durch die Schwerkraft, Beugebewegungen, manchmal Schwimmen oder Spazieren. Langes Sitzen oder Stehen an gleicher Stelle sind oft ungünstig. Viele Betroffene schätzen die *lokale Anwendung von Kälte (bei akuten) oder Wärme* (eher länger andauernden Beschwerden). Am besten findet der Betroffene selber heraus was ihm am besten hilft. *Einfache Schmerzmittel* aus der Hausapotheke wie Paracetamol, Aspirin oder Nichtsteroidale Entzündungshemmer (NSAID) helfen oft Schmerzspitzen zu kontrollieren. Bei starken Muskelverspannungen kann sich der Einsatz *muskelrelaxierender Substanzen* lohnen. *Manuellen Therapie/Manipulationen* können bei akuten und/oder umschriebenen Schmerzen lindern. *Massage* kann bei chronischen muskulären Verspannungen helfen. *Injektionen nahe an eingeengte Nervenwurzeln oder in den Epiduralraum* können bei akuter Diskushernie zu rascherer Schmerzlinderung beitragen und bei engem Spinalkanal die Symptome lindern. *Rückenoperationen* sind zum Glück selten notwendig. Sinnvoll werden sie bei anhaltenden Schmerzen oder Lähmungen wegen einer Diskushernie, starkem Wirbelgleiten (Instabilität) und bei engem Rückenmarkskanal sowie Tumoren. Der Stellenwert von Diskusprothesen ist umstritten.

Leben mit Kreuzschmerzen

Meistens gehen die Kreuzschmerzen innerhalb von 2-6 Wochen zurück oder verschwinden ganz. Ziel ist möglichst wenige Rückfälle zu erleiden. Gute körperliche Kondition kann zwar Rückfälle nicht verhindern, hilft jedoch zu rascherer Erholung. Falls sie rauchen, dann hören Sie auf damit. Rauchen erhöht die Neigung zu Kreuzschmerzen. Falls Sie übergewichtig sind, nehmen die Gewicht ab. Übergewicht verursacht die Kreuzschmerzen zwar nicht, verzögert jedoch deren Besserung. Es gibt keine spezielle Diät die vor Kreuzschmerzen schützt. Legen sie viel Gewicht auf ausgewogene Ernährung, bewegen sie sich regelmässig, kurz pflegen Sie einen gesunden Lebensstil.

Fazit

- Kreuzschmerzen sind ein häufiges Problem und selten Ausdruck einer schweren Erkrankung
- Meistens gehen die Beschwerden zurück indem Betroffene aktiv bleiben und für starke Schmerzen einfache Schmerzmittel einnehmen.
- Kreuzschmerzen verschwinden in Hälfte der Fälle innerhalb von 1-2 Wochen; innerhalb von 8 Wochen werden 90% der Betroffenen beschwerdefrei.

Verfasser: PD Dr. Hans-Rudolf Ziswiler, Universitätsklinik für Rheumatologie, Klinische Immunologie & Allergologie, Bern, Schweiz