

Auch bei Stress kann der Rücken schmerzen

DZ-Forum „Medizin hautnah“: 200 Menschen lernen Übungen gegen das Volksleiden kennen

VON SARAH MARIA BERNERS

Düren. „Ich hab' Rücken.“ Diesen Satz hat Hape Kerkeling als Kunstfigur Horst Schlämmer geprägt, und wer von uns hat ihn nicht schon einmal zitiert? Rückenleiden sind eine Volkskrankheit – auch gemessen an den Ausfallzeiten von Arbeitnehmern. Sie verursachen in Deutschland 12,6 Milliarden Euro Kosten pro Jahr. Für die Kassen und die Menschen ist es also besser, wenn die Schmerzen gar nicht erst entstehen. „Vorbeugung ist das A und O“, betonte Daniel Schmidt, Oberarzt im Krankenhaus Düren.

Einfach mal aufstehen

Beim DZ-Forum „Medizin hautnah“ erklärte er den rund 200 Zuhörern, wie sie Rückenbeschwerden vorbeugen können. Vor allem die immer gleiche und manchmal falsche Haltung am Arbeitsplatz verursache Probleme. „Bewegung“ sei die Lösung und war auch beim Medizinforum angesagt. Der Arzt empfiehlt, sich zu strecken und zu dehnen, beim Telefonieren aufzustehen und statt den Kollegen anzurufen, einfach mal ins Nachbarbüro zu gehen. Darüber hinaus seien Sport und gezielte Übungen – auch für die Bauchmuskulatur als Gegenspieler der Rückenmuskeln – hilfreich.

Wer die Vorbeugung versäumt hat, oder trotzdem Rückenschmerzen bekommen hat, landet irgend-

wann beim Arzt. „Bei den meisten Menschen klingen die Probleme in bis zu sechs Wochen wieder ab“, erklärte der leitende Oberarzt Dr. Michael Alefeld. Zehn Prozent der Rückenleiden würden chronisch – und diese würden 90 Prozent der Kosten verursachen.

Alefeld erläuterte, dass Ärzte zunächst herausfinden müssten, wo genau der Schmerz herkommt. Da die Wirbelsäule sehr komplex sei und die Schmerzen ausstrahlen, sei dies nicht immer einfach. Klar sei jedoch, dass bei Begleiterscheinungen wie Lähmungen sofort gehandelt werden müsse. Alefeld verdeutlichte, dass Ärzte wegen der Strahlenbelastung für die Patienten nicht immer sofort Röntgen-

aufnahmen oder Untersuchungen im Kernspintomografen anordnen würden.

Chefarzt Dr. Bertram Barden erläuterte, dass 95 Prozent der Rückenleiden ohne OP behoben wer-

rapien helfen.

Bertram Barden betonte aber auch die Bedeutung der interdisziplinären Zusammenarbeit. So könnten Rückenschmerzen auf Herzprobleme hindeuten und Nierentumore Rückenprobleme verursachen.

Barden erläuterte, dass auch Schmerzmittel die Probleme ursächlich lösen könnten, um aus einem „Teufelskreis“ von Schmerzen, verhärtenden Muskeln und damit einhergehenden noch stärkeren Schmerzen zu entkommen. Auch mit Operationen, meist mit kleinen Eingriffen unter dem Mikroskop, können die Ärzte massive Rückenprobleme lösen. Nicht immer seien Operationen erforderlich. So hätten viele Menschen zum Beispiel trotz eines Bandscheibenvorfalles keine Schmerzen.

„Vorbeugung in Form von Bewegung ist das A und O.“
OBERARZT DANIEL SCHMIDT

den könnten. Er verdeutlichte auch, dass in vielen Fällen nicht körperliche, sondern seelische Ursachen, zum Beispiel Burnout, vorliegen. „Es ist die Aufgabe von Ärzten, das herauszufinden“, betonte Barden. In vielen Fällen könnten Verhaltenstherapien und Ergothe-



Einen praktischen Einblick in die Rückenschule gab Christiane Kraft (linkes Bild). DZ-Redakteur Stephan Johnen (2.v.l.) führte im Foyer des Krankenhauses durch den informativen Abend mit (v.l.) Dr. Michael Alefeld, Chefarzt Dr. Bertram Barden und Daniel Schmidt. Auch Michael Kersgens von der AOK hat viel gelernt. Fotos: smb