

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	2
Was sind Rückenschmerzen und wie häufig sind sie?	3
Was sind die Hauptursachen für Rückenschmerzen?.....	4
Verschiedene Arten von Rückenschmerzen.....	6
Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen und welche Ärzte behandeln Rückenschmerzen?.....	9
Natürliche Behandlungen zur Linderung von Rückenschmerzen.....	11
Komplementär- und Alternativmedizin (CAM = Complementary and Alternative Medicine).....	12
Medikamente zur Linderung von Rückenschmerzen.....	14
Chirurgische Behandlungen für Rückenschmerzen.....	17
Richtiges Heben schwerer Gegenstände.....	20

Leitfaden zum Verständnis von Rückenschmerzen und zur Linderung

Einführung

Jeder, der schon einmal unter Rückenschmerzen gelitten hat, weiß, wie dringend man sich Linderung verschaffen muss.

Sobald sie von den Schmerzen befreit sind, sollten die meisten Menschen so viel wie möglich über ihren schmerzenden Rücken lernen, um zu verhindern, dass Rückenprobleme erneut auftreten.

Rückenschmerzen können von Person zu Person, von Typ zu Typ und von Region zu Region variieren, z. B. im oberen, mittleren und unteren Rücken. Es kann ein dumpfer, konstanter Schmerz sein oder ein plötzlicher, stechender Schmerz, der es fast zu schmerzhaft macht, sich zu bewegen. Er kann schnell einsetzen, wenn Sie stürzen, sich beim Sport verletzen oder etwas zu Schweres heben. Oder er kann sich im Laufe der Zeit verschlimmern und immer schlimmer werden.

Eines ist sicher: Der Schmerz ist unvergesslich, und die meisten Menschen werden ihn irgendwann in ihrem Leben erleben. Beginnen wir damit, was Rückenschmerzen sind und wie häufig sie auftreten können.

Was sind Rückenschmerzen und wie häufig sind sie?

Rückenschmerzen können aus einer Reihe von Gründen auftreten, die entweder strukturell, muskuloskelettal oder nervenbedingt sind oder auf eine zugrunde liegende Erkrankung hindeuten.

Die meisten Rückenschmerzen sind strukturell oder muskuloskelettal bedingt, und die Nerven können durch Veränderungen in der Struktur der Wirbelsäule beeinträchtigt werden.

Die Wirbelsäule ist ein komplexes System von ineinandergreifenden Knochen und Gelenken, die als Wirbel bezeichnet werden. Die Wirbelsäule erstreckt sich von der Schädelbasis bis hinunter zum Steißbein. Die vielen Wirbel, aus denen die Wirbelsäule besteht, sind nach Bereichen geordnet, und jeder Wirbel ist mit einer Nummer versehen, so dass alle Ärzte wissen, auf welchen sie sich beziehen, wenn es Probleme mit dem Rücken gibt, die behandelt werden müssen.

Vom Nacken ausgehend sind die 4 Bereiche:

- ! Halswirbel
- ! Brustwirbel
- ! Lendenwirbel
- ! Kreuzbeinbereich.

Der Halswirbelbereich hat 7 Wirbel, der Brustwirbelbereich 12, der Lendenwirbelbereich 5 und der Kreuzbeinbereich 5 Knochen, die alle miteinander verwachsen sind.

Das Steißbein besteht aus 4 kleinen, miteinander verschmolzenen Knochen, und die meisten Menschen leiden unter Schmerzen im unteren Rücken. Bis zu 80 % der Bevölkerung sind mindestens einmal im Leben davon betroffen.

Sie treten in der Regel bei älteren Menschen auf und können mit dem Alter zunehmen, aber natürlich kann jeder aufgrund einer Verletzung Rückenschmerzen bekommen. Die Prävalenz variiert je nach Geschlecht. Frauen haben häufiger Schmerzen im unteren Rückenbereich, einen Bandscheibenvorfall oder Ischias, d. h. Schmerzen in den Ischiasnerven, die vom Rücken bis zum Unterschenkel verlaufen.

Was sind die Hauptursachen für Rückenschmerzen? Mit diesem Thema befassen wir uns im nächsten Kapitel.

Was sind die Hauptursachen für Rückenschmerzen?

Verletzungen sind die häufigste Ursache für Rückenschmerzen. Sie hängen oft damit zusammen, dass man Dinge so anhebt, dass die Wirbelsäule, ihre Nerven oder die Muskeln um sie herum geschädigt werden. Viele Menschen versuchen beispielsweise, einen schweren Gegenstand zu heben, indem sie sich mit gestreckten Armen über ihn beugen und versuchen, ihn zur Brust zu ziehen. Dadurch werden die Muskeln, insbesondere im unteren Rücken, überlastet. Wenn Sie lernen, einen schweren Gegenstand richtig zu heben, wie wir später in diesem Leitfaden erläutern werden, können Sie Rückenverletzungen und einen schmerzenden Rücken vermeiden.

Jeder kann Rückenschmerzen haben, aber es gibt einige Dinge, die Ihr Risiko erhöhen können:

Mangelnde physische Fitness

Mangelnde Fitness ist einer der Gründe für Rückenprobleme. Eine solide Rumpfmuskulatur stärkt den Rücken.

Übergewicht

Das Tragen zusätzlicher Pfunde, insbesondere um die Mitte herum, kann den Rücken belasten und Schmerzen verursachen. Außerdem ist es in der Regel ein Zeichen für eine schlaffe Körpermitte, und schlaffe Muskeln sind schwach und verletzungsanfälliger.

Vererbung

Einige Ursachen für Rückenschmerzen können eine genetische Komponente haben und in der Familie vorkommen.

Verschiedene Gesundheitsprobleme

Einige Arten von Arthritis und Krebs können Rückenschmerzen verursachen. Osteoporose, eine Ausdünnung der Knochen, kann auch zu Haarrissen, Knochenspornen und anderen strukturellen Veränderungen führen, die Rückenschmerzen verursachen können.

Rauchen

Bei Rauchern heilen Knochenverletzungen etwa doppelt so langsam wie bei Nichtrauchern. Einer der Gründe dafür könnte sein, dass sie nicht genügend Nährstoffe im Körper zirkulieren lassen, um die Knochen zu heilen und die Gesundheit des Rückens zu unterstützen. Mit zunehmendem Alter können die Knochen so brüchig werden, dass Raucherhusten Rückenschmerzen und sogar Verletzungen auslösen kann.

Ihr Beruf

Wenn Sie in Ihrem Beruf häufig heben, schieben oder ziehen müssen, ist das Verletzungsrisiko höher. Viele Unternehmen bieten ihren Mitarbeitern Hosenträger an, um die Wirbelsäule zu stützen, aber sie müssen richtig

getragen werden, um etwas zu bewirken.

Wenn Sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und nicht aufrecht sitzen, können Sie auch Rückenschmerzen bekommen. Diese treten meist im unteren Teil des Rückens auf, da dieser Bereich beim Sitzen stark belastet wird, können aber auch im Nacken, in den Schultern und in der Mitte des Rückens auftreten.

Schmerzen im unteren Rücken sind eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen, schlechte Lebensqualität und Produktivitätsverlust am Arbeitsplatz. Chronische Rückenschmerzen können alle Lebensbereiche beeinträchtigen, einschließlich Arbeit, Schlaf, Sex, Kinderbetreuung und vieles mehr.

Glücklicherweise gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, um Rückenproblemen vorzubeugen und sie zu behandeln, wenn sie doch auftreten: natürliche Heilmittel, Medikamente und in extremen Fällen eine Operation.

Welche Behandlungen in Frage kommen, hängt von der Ursache der Schmerzen ab: Manchmal ist die Ursache ganz offensichtlich, z. B. eine Verletzung. In anderen Fällen ist der Schmerz real, aber es kann ein Ausschlussverfahren erforderlich sein, um festzustellen, woher er kommt und warum.

Ärzte versuchen, den Schmerz nach Art und Ort zu klassifizieren, um die Ursache zu finden und eine wirksame Behandlung durchzuführen.

Im nächsten Kapitel werden wir uns die verschiedenen Arten von Rückenschmerzen ansehen.

Verschiedene Arten von Rückenschmerzen

Rückenschmerzen werden in obere, mittlere und untere Rückenschmerzen eingeteilt. Sie geben auch an, ob der Schmerz links oder rechts auftritt.

Die Ursachen für Rückenschmerzen lassen sich grob in folgende Bereiche einteilen:

Struktur

Muskelschmerzen

Nervenschmerzen

Entzündungen, z. B. durch Arthritis

Drei gängige Klassifizierungen von Rückenschmerzen sind:

Axialer Schmerz

Dieser Schmerz wird auch als mechanischer Schmerz bezeichnet und ist in der Regel die Folge einer Muskelverstauchung oder -zerrung. Er kann dumpf oder stechend sein.

Referenzschmerz

Referenzschmerz bewegt sich von Ort zu Ort. Er wird mit altersbedingten Veränderungen der Wirbelsäule in Verbindung gebracht und kann als dumpf und schmerzhaft beschrieben werden.

Radikulärer Schmerz

Dieser Schmerz ist ein Nervenschmerz, der oft entlang des betroffenen Nervs nach außen ausstrahlt und dazu führt, dass der Arm oder das Bein taub oder schwach werden. Der Schmerz wird als stechend beschrieben. Diese Schmerzen können verschiedene Ursachen haben, darunter:

- ! Kompression der Nerven
- ! Inflammation
- ! Verletzung einer Spinalnervenwurzel.

Ischias (SIGH-attic-ah) ist die häufigste Form von radikulären Schmerzen. Die Hauptursachen für Ischiasschmerzen sind:

- ! ein Bandscheibenvorfall - eine Bandscheibe, die gerissen ist und auf die Nerven drückt
- ! degenerative Bandscheibenerkrankung, d. h. die Folgen einer Alterung der Wirbelsäule
- ! Spinalkanalstenose - eine Verengung der Wirbelsäule
- ! Spondylolisthesis - einer der Wirbel rutscht nach vorne auf den darunter liegenden Knochen, wodurch ein Nerv zusammengedrückt oder eingeklemmt wird

Ischiasschmerzen können vom Rücken bis hinunter zur Hüfte und zum Oberschenkel ausstrahlen. In manchen Fällen können sie sogar bis zum großen

Zeh reichen. Dies hängt davon ab, welcher Wirbel betroffen ist. Wenn beispielsweise die Bandscheibe der Lendenwirbelsäule 3 (L3) betroffen ist, ziehen die Schmerzen bis zum Gesäß und möglicherweise bis zum Oberschenkel hinunter. Daher ist eine diagnostische Bildgebung wichtig, um den Zustand der Wirbelsäule und die Lage der Bandscheiben zu bestimmen.

Bestimmte Ischias-Symptome können auf einen Notfall hindeuten und erfordern eine sofortige ärztliche Versorgung.

Dazu gehören unter anderem:

! fortschreitende neurologische Symptome wie Schwäche der Beine oder Taubheit

! Blasen- oder Darmfunktionsstörungen, d. h. die Unfähigkeit, das Wasserlassen oder den Stuhlgang zu kontrollieren.

Dies könnten Anzeichen eines Cauda-Equina-Syndroms sein, einer seltenen Erkrankung, die durch extremen Druck und Anschwellen der Nerven am Ende des Rückenmarks gekennzeichnet ist.

Auch Infektionen oder Wirbelsäulentumore können Ischiasschmerzen verursachen, so dass es wichtig ist, nicht im Stillen zu leiden und zu denken, dass es ein natürlicher Teil des Alterungsprozesses ist.

Lordose

Eine weitere Ursache für Schmerzen im unteren Rücken ist die Lordose, eine abnorme Krümmung der Wirbelsäule nach innen. Sie wird gemeinhin als ein schwankender Rücken bezeichnet. Sie kann durch das Alter oder eine schlechte Körperhaltung verursacht werden. Die Behandlung besteht in der Regel aus Physiotherapie, in schweren Fällen können jedoch auch eine Operation, ein Gipsverband und/oder eine Versteifung erforderlich sein, um die richtige Krümmung der Wirbelsäule wiederherzustellen und die dadurch verursachten Schmerzen zu lindern.

Es stimmt zwar, dass der untere Rücken am häufigsten schmerzt, aber auch der obere Rücken kann aus muskuloskelettalen Gründen schmerzhaft sein, oft in Verbindung mit Schulterschmerzen. Dieser Teil der Wirbelsäule ist nicht so beweglich und flexibel wie der untere Teil der Wirbelsäule, kann aber durch Unfälle verletzt werden.

Witwenbuckel

Der Witwenbuckel, auch Kyphose genannt, ist eine abnorme Krümmung der Brustwirbel des oberen Rückens nach außen. Sie ist sozusagen das Gegenteil der Lordose. Sie ist häufig die Folge von Osteoporose, einer Knochenverdünnung. Die Wirbelsäule krümmt sich, was zu einem buckligen Erscheinungsbild führt. Sie tritt häufig bei älteren Frauen auf, die viel anfälliger für Osteoporose sind, daher der Name. Osteoporose ist vermeidbar, so dass der Buckel in vielen Fällen korrigiert werden kann.

Skoliose

Diese kann jeden Teil des Rückens betreffen. Sie verursacht eine abnorme

Krümmung der Wirbelsäule von einer Seite zur anderen. Menschen mit Skoliose haben eine Wirbelsäule, die sich von einer Seite zur anderen krümmen kann, bis zu dem Punkt, an dem ihre Wirbelsäule beginnt, einem C oder einem S zu ähneln.

Skoliose tritt bei Frauen etwa doppelt so häufig auf wie bei Männern. Sie kann in jedem Alter auftreten.

Je nach Schweregrad der Krümmung(en) und ihrer Lage kann sie eine Reihe von Symptomen hervorrufen. Die Behandlung reicht von Wirbelsäulenmanipulationen und -verspannungen bis hin zu chirurgischen Eingriffen.

Schmerzen im oberen und mittleren Rücken

Die 12 Brustwirbel, aus denen der obere und mittlere Rücken besteht, sind alle sehr eng miteinander und mit den Rippen verbunden. Schmerzen im oberen und mittleren Rücken können daher verschiedene Ursachen haben:

Überlastung der Muskeln

Muskelzerrung

Verletzungen der Muskeln, Bänder und Bandscheiben, die die Wirbelsäule stützen

Schlechte Körperhaltung

Druck auf die Spinalnerven, z. B. durch einen Bandscheibenvorfall

Bruch eines WirbelsArthrose, d. h. Verschleiß der Wirbelsäule

Mit zunehmendem Alter schrumpft die Wirbelsäule und wird zusammengedrückt, unter anderem weil die Bandscheiben, die die kleinen Facettengelenke der Wirbelsäule abpolstern, anfangen zu schrumpfen. Die Pflege der Knorpel ist der Schlüssel zum Erhalt der Bandscheiben. Die Vitamine A, B6, C und E sind alle wichtig. Das Gleiche gilt für die Mineralstoffe Kupfer und Zink.

Knochenbrühe und Blattgemüse wie Spinat und Grünkohl können Ihnen helfen, Ihre Wirbelsäule gesund zu erhalten.

Knochenbrühe ist einfach zuzubereiten, wenn man weiß, wie es geht, und eine schmackhafte Möglichkeit, aus den Knochen von Tieren, die Sie zu Hause haben, wie z. B. aus der Karkasse Ihres Grillhähnchens oder einer Lammkeule, das Maximum an Nährstoffen herauszuholen.

Myofasziale Schmerzen betreffen das Bindegewebe eines Muskels oder einer Muskelgruppe und können auch Rückenschmerzen in diesen Bereichen verursachen.

Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen und welche Ärzte behandeln Rückenschmerzen?

Wenn Sie folgende Beschwerden haben:

- ! Schießende oder stechende Schmerzen in Ihrem Rücken
- ! Muskelkrämpfe in Ihrem Rücken
- ! Schmerzen, die in einem oder mehreren Bereichen Ihrer Beine
- ! eingeschränkte Beweglichkeit oder Bewegungsumfang des Rückens
- ! Verlust der Kontrolle über Ihre Blase und Körperfunktionen

Es ist Zeit, einen Arzt aufzusuchen.

Wenn die Schmerzen länger als 2 Wochen andauern, sollten Sie ebenfalls einen Arzt aufsuchen.

Wenn die Schmerzen durch einen Sturz oder eine Verletzung verursacht wurden, sollten Sie sich in der Notaufnahme untersuchen lassen.

Die besten Ergebnisse bei allen Erkrankungen werden in der Regel erzielt, wenn sie frühzeitig erkannt werden.

Ärzte, die sich mit Rückenschmerzen befassen

Es gibt viele Arten von Ärzten, die sich um Patienten mit Wirbelsäulenerkrankungen kümmern. Jeder hat einen etwas anderen Schwerpunkt oder eine andere Spezialisierung. Welchen Arzt Sie aufsuchen, hängt von den Symptomen und den Ursachen der Schmerzen ab.

In der Regel suchen Sie zunächst Ihren Hausarzt oder einen Arzt in der Notaufnahme Ihres Wohnortes auf. Nach der Beurteilung Ihres Zustands wird dieser Empfehlungen zur Behandlung aussprechen und Sie möglicherweise an einen oder mehrere andere Rückenärzte überweisen. Dazu können gehören:

Chiropraktiker - sie manipulieren die Wirbelsäule und das weiche Gewebe
Arzt für Osteopathische Medizin (DO) - sie konzentrieren sich auf die Gesundheit des Körpers durch das Bewegungssystem
Wirbelsäulenspezialist, einschließlich Chirurg/Physio- oder Beschäftigungstherapeut zur Unterstützung der Genesung nach einer Verletzung
Spezialist für Schmerztherapie

Andere Fachleute, die bei der Linderung von Rückenschmerzen helfen können, sind unter anderem:

Neurologen - sie befassen sich mit Nervenproblemen

Rheumatologen - sie befassen sich mit Arthritis und anderen arthritischen Erkrankungen

Klinische Psychologen

CAM-Praktiker (Komplementär- und Alternativmedizin)

Das Ziel ist es, Ihnen zu helfen, so schmerzfrei wie möglich zu werden. Dies

kann in extremen Fällen eine medikamentöse Behandlung oder einen chirurgischen Eingriff bedeuten, oft aber auch eine Änderung des Lebensstils und eine Schulung zur besseren Pflege der Wirbelsäule, die allgemein als Wirbelsäulenschule bezeichnet wird.

Eine Reihe von Heilpraktikern kann ebenfalls zu Ihrem Weg zu einem schmerzfreien Rücken und einer gesunden Wirbelsäule und einem gesunden Körper beitragen. Die **Komplementär- und Alternativmedizin (CAM)** kann in vielerlei Hinsicht von Nutzen sein. Wie der Name schon sagt, können sie ergänzend, d. h. zusätzlich zu anderen Behandlungen eingesetzt werden, wobei das Risiko von Nebenwirkungen gering oder ausgeschlossen ist. Die Alternativmedizin wird zunehmend als Mittel zur Behandlung zahlreicher Erkrankungen akzeptiert, und die meisten Versicherungsgesellschaften haben Bestimmungen zur Alternativmedizin in ihre Verträge aufgenommen. Wir werden später in diesem Leitfaden auf CAM für einen schmerzenden Rücken eingehen.

Und dann sind da natürlich noch Sie. Sie kennen Ihren eigenen Rücken und Körper am besten und sind daher am besten in der Lage, das Notwendige zu tun, um einen gesunden Rücken zu erhalten und Verletzungen möglichst von vornherein zu vermeiden.

Wenn Sie einen schmerzenden Rücken haben, sollten Sie proaktiv vorgehen und die Behandlungsrichtlinien, wie z. B. Übungen, zu befolgen, kann Ihnen helfen, sich schneller und hoffentlich ohne bleibende Schäden für Ihren Rücken.

Im nächsten Kapitel sehen wir uns an, welche Art von alternativen und natürlichen Behandlungsmethoden bei einem schmerzenden Rücken helfen können.

Natürliche Behandlungen zur Linderung von Rückenschmerzen

Es gibt eine Reihe von Naturheilmitteln gegen Rückenschmerzen. Die gute Nachricht ist, dass viele von ihnen kostenlos oder kostengünstig sind. Ihre Wirksamkeit hängt von der Stelle und der Ursache der Schmerzen ab, aber im Allgemeinen sollten sie für den oberen, mittleren und unteren Rücken geeignet sein.

Selbsthilfen

- ! sich ausruhen, wenn der Rücken schmerzt (ruhen Sie sich aber nicht ständig aus, sonst werden Sie steif und könnten noch mehr Schaden anrichten)
- ! nicht zu lange sitzen
- ! sanftes, leichtes Stretching
- ! sanftes Training der Rumpfmuskulatur
- ! Yoga zur Dehnung und Verbesserung der Flexibilität
- ! Kältetherapie - Eispackungen oder ein Wärmepflaster können helfen
- ! Wärmetherapie - ein warmes Bad oder eine warme Dusche, ein Heizkissen oder heißes Wasser
- ! Hydrotherapie - ein warmes Bad, eine Dusche, eine heiße Wanne oder ein Bad in einem warmen Pool
- ! Ausreichend Schlaf - streben Sie jede Nacht 8 Stunden Schlaf von hoher Qualität an
- ! Schlafen Sie in einem Bett, das Ihren Rücken ausreichend stützt - die Matratze sollte nicht zu weich sein, suchen Sie nach orthopädischen Matratzen
- ! Verwenden Sie die richtigen Kissen - das hilft, Nackenschmerzen zu vermeiden
- ! Medizinische Kissen - einige stützen den Nacken. Ein Keilkissen, das beim Sitzen unter den Rücken gelegt wird, stützt die Wirbelsäule und die Hüften. Sie können sich auch ein speziell geformtes Keilkissen besorgen, das Sie zwischen Ihre Oberschenkel legen können, um Ischiasschmerzen zu lindern
- ! Achten Sie darauf, dass Sie in guten Schuhen gehen, hohe Absätze vermeiden und Ihre Füße pflegen. Hühneraugen, Schwielen usw. können zu wundten Füßen und seltsamem Gehverhalten führen
- ! Ein stützender Schreibtischstuhl - wenn Sie wie die meisten Menschen jeden Tag stundenlang am Schreibtisch sitzen, kann das Ihren Rücken belasten
- ! Regelmäßig Sport treiben, wobei Sie sich für Sportarten mit geringer Belastung entscheiden, z. B. Gehen, Schwimmen, Radfahren, Yoga, Tai Chi, leichte Gewichte und Widerstandsübungen mit Fitnessbändern
- ! Heben Sie schwere Gegenstände, auch Kinder und Haustiere, auf die richtige Weise

Komplementär- und Alternativmedizin **(CAM = Complementary and Alternative Medicine)**

Es gibt viele alternative Behandlungsmethoden, die sich als wirksam zur Schmerzlinderung erwiesen haben. Hier sind ein paar Vorschläge:

Meditation

Meditation ermöglicht es Ihnen, Ihren Geist zu fokussieren, um Schmerzen zu lindern und Stress abzubauen

Kognitive Verhaltenstherapie (CBT) oder "Gesprächstherapie"

Die kognitive Verhaltenstherapie kann zur Stress- und Schmerzlinderung beitragen. Sie kann auch Muskelverspannungen lindern.

Geführte Entspannung

Sie lernen, Ihre Muskeln anzuspannen und dann wieder zu entspannen, um Verspannungen abzubauen. Verspannungen und Steifheit sind die Hauptursachen für Rückenschmerzen.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die TCM zur Behandlung von Rückenschmerzen umfasst Akupunktur und Akupressur. Beide stimulieren die "Meridiane" oder Energiezentren im Körper, um Gesundheit und Heilung zu fördern.

Bei der Akupunktur werden kleine dünne Nadeln verwendet.

Bei der Akupressur werden die Finger verwendet.

Massage

Therapeutische Massagen, entweder von einem geliebten Menschen oder einem professionellen Massagetherapeuten, können Schmerzen und Stress lindern und Muskelverspannungen lösen

Aromatherapie

Die Aromatherapie verwendet Pflanzenextrakte, die als ätherische Öle bekannt sind, für Gesundheit und Heilung. Ätherische Öle können inhaliert, dem Badewasser hinzugefügt oder als Teil einer therapeutischen Massage verwendet werden. Die Wahl von Ölen, die Ruhe und Entspannung fördern, wie z. B. Lavendel, Rose und Kiefer, kann Rückenschmerzen lindern.

Physikalische Therapie

In einer Sportklinik oder bei einem Physiotherapeuten können Sie sanfte Manipulationen und ein Übungsprogramm erhalten, die Ihre Rückenschmerzen lindern und künftigen Verletzungen vorbeugen können.

Ziehen/Dekomprimieren der Wirbelsäule

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Wirbelsäule zu dehnen, um den Druck von komprimierten Bandscheiben und Nerven zu nehmen.

Wirbelsäulenschule

Lernen Sie mehr über Ihre Haltung und Körperdynamik.

Wenn Sie alle diese Methoden der Selbstbehandlung und der alternativen Medizin ausprobiert haben und immer noch unter Rückenschmerzen leiden, ist es an der Zeit, sich mit den verfügbaren Medikamenten zur Linderung von Schmerzen im unteren Rückenbereich zu befassen.

Medikamente zur Linderung von Rückenschmerzen

Es gibt eine Reihe wirksamer schmerzlindernder Medikamente, die rezeptfrei erhältlich sind oder verschrieben werden. Sie unterscheiden sich in Stärke, Wirkung und möglichen Nebenwirkungen. Die Wahl hängt zum Teil davon ab, wie stark Ihre Rückenschmerzen sind. Die meisten Ärzte werden Sie bitten, Ihre Schmerzen auf einer Skala von 0 bis 10 einzuschätzen, wobei 0 für keine Schmerzen und 10 für starke Schmerzen steht.

Abhängig von Ihrer Schmerzbewertung und den vermuteten Ursachen Ihrer Rückenschmerzen wird er/sie eine Reihe von Vorschlägen machen, welche Behandlung(en) am wirksamsten ist/sind.

Er/sie kann empfehlen:

1. Schmerzmittel
2. Muskelrelaxantien
3. Medikamente, die auf die Schmerzzentren des Gehirns wirken.

Schmerzmittel gibt es in verschiedenen Formen, von Tabletten und Injektionen bis hin zu Schmerzplastern.

Nehmen Sie die Medikamente genau wie vorgeschrieben und nach dem richtigen Zeitplan ein, um eine versehentliche Überdosierung zu vermeiden.

Die gebräuchlichsten Arzneimittel gegen Rückenschmerzen sind:

Acetaminophen (Tylenol)

Tylenol ist wirksam, kann aber wegen der Gefahr einer Überdosierung, die zu schweren Leberschäden führen kann, gefährlich sein. Nehmen Sie es genau wie angegeben ein und überprüfen Sie alle anderen Medikamente, die Sie einnehmen, wie z. B. Erkältungs- und Grippemittel, denn sie können Tylenol enthalten und zu einer versehentlichen Überdosierung führen.

Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAIDs)

Diese rezeptfreien Medikamente, wie Ibuprofen und Naproxen, helfen, Entzündungen zu stoppen, die eine Ursache für Schmerzen sind. Wenn Sie schon einmal mit einem Hammer auf Ihren Daumen geschlagen haben, werden Sie verstehen, was eine Entzündung Ihrem Rücken und Ihrem ganzen Körper antun kann.

Freiverkäufliche Cremes

Topische Behandlungen wie Cremes können in den betroffenen Bereich eingerieben werden, um Schmerzen zu lindern. Einige enthalten Aspirin, also lesen Sie die Etiketten sorgfältig, wenn Sie allergisch sind. Andere enthalten Capsaicin, das aus Paprika gewonnen wird und auf empfindlicher Haut Verbrennungen verursachen kann. Arnika ist ein natürliches schmerzlinderndes Mittel ohne starken Geruch, das bei Schmerzen und Blutergüssen hilfreich ist.

Freiverkäufliche Schmerzpflaster

In der Drogerie gibt es eine immer größere Auswahl an Schmerzplastern. Zu den beliebten Marken gehören Icy Hot und Salonpas. Sie enthalten verschiedene Wirkstoffe, darunter Aspirin und Capsaicin. Achten Sie daher auf Allergien, Reizungen und Juckreiz an der Stelle, an der das Pflaster aufgeklebt wird.

Muskelrelaxantien

Diese Klasse von Medikamenten kann Muskelkrämpfe und Muskelschmerzen lindern, die häufig mit Rückenschmerzen einhergehen. Zu den häufig verschriebenen Medikamenten gehören Soma (Carisoprodol) und Valium (Diazepam), die jedoch zur Gewohnheit werden können und daher nur kurzfristig eingenommen werden sollten.

Schmerzmittel auf Opioidbasis

Opiate sind starke Schmerzmittel, die zur schnellen Behandlung akuter Rückenschmerzen eingesetzt werden können, die durch andere Behandlungen oder Medikamente nicht gelindert werden konnten.

Zu dieser Medikamentenklasse gehören:

- ! Codeine
- ! Hydrocodone
- ! Oxycodone
- ! Fentanyl.

Sie können stark süchtig machen und sollten daher nur über einen kurzen Zeitraum in möglichst geringer Dosis eingenommen werden.

Antidepressiva

Antidepressiva wie Elavil (Amitriptylin) und Cymbalta (Duloxetin) können Depressionen und in einigen Fällen auch chronische Schmerzen lindern. Sie heben die Stimmung und wirken auf die Schmerzrezeptorzentren des Gehirns.

Andere Medikamente, die manchmal bei Kreuzschmerzen eingesetzt werden, sind:

Betäubungsspritzen

Es gibt eine Reihe verschiedener Injektionen, die zur Linderung von Kreuzschmerzen durch den Einsatz von Betäubungsmitteln eingesetzt werden. Mit Triggerpunkt-Injektionen wird versucht, die genaue Stelle zu lokalisieren, an der der Schmerz auftritt.

Facettengelenks-Injektionen setzen Betäubungsmittel an den Stellen ein, an denen ein Wirbel der Wirbelsäule mit einem anderen verbunden ist.

Steroid-Injektionen

Steroide können Entzündungen lindern. Epidurale Injektionen werden in den Wirbelsäulenkanal gespritzt, um die Schmerzen in und um die Wirbelsäule zu lindern. Wie bei allen Medikamenten können auch Steroide Nebenwirkungen

haben, von denen einige schwerwiegend sein können, z. B. Bluthochdruck und Glaukom.

Antikonvulsiva

Sie werden manchmal zur Behandlung von Kreuzschmerzen eingesetzt. Tegretol (Carbamazepin), Neurontin (Gabapentin), Dilantin (Phenytoin) und Lyrica (Pregabalin) sind die am häufigsten verwendeten Mittel. Etwa 3 von 10 Menschen erfahren durch Gabapentin eine gewisse Linderung.

Botox

Botox wird in der Regel aus kosmetischen Gründen eingesetzt, um Muskeln und Falten im Gesicht zu glätten und zu entspannen. Botox kann die Muskeln entspannen und Spasmen reduzieren.

Besprechen Sie alle möglichen Nebenwirkungen mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit der Behandlung fortfahren.

Teilen Sie ihm mit, welche verschreibungspflichtigen Medikamente, Vitamine und pflanzlichen Präparate Sie einnehmen, um das Risiko von Nebenwirkungen zu minimieren.

Wenn Sie eine Reihe von Medikamenten ausprobiert haben, aber immer noch unter chronischen Schmerzen leiden, ist es vielleicht an der Zeit, eine Operation in Betracht zu ziehen. Sehen wir uns als Nächstes Ihre Möglichkeiten an.

Chirurgische Behandlungen für Rückenschmerzen

Wenn Selbstbehandlung, natürliche Behandlungen, rezeptfreie und verschreibungspflichtige Medikamente immer noch nicht ausreichen, um Ihre Schmerzen zu lindern, oder wenn Ihre Rückenschmerzen länger als drei Monate anhalten oder eine eindeutige strukturelle Ursache haben, ist es vielleicht an der Zeit, Ihre chirurgischen Möglichkeiten in Betracht zu ziehen.

Jede Art von Operation bietet eine Reihe von Vorteilen, birgt aber auch gewisse Risiken, abgesehen von den üblichen Infektionen der Operationsstelle und Komplikationen durch die Narkose. Informieren Sie sich so gut wie möglich über die Operation, die Gründe für den Eingriff, die Alternativen und die zu erwartenden Ergebnisse, damit Sie umfassend informiert sind, bevor Sie der Operation zustimmen.

Wirbelsäulenversteifung

Die Wirbelsäulenversteifung ist die häufigste Operation bei Rückenschmerzen. Der Chirurg fügt einen oder mehrere Wirbel zusammen, um die Bewegung zwischen den Knochen der Wirbelsäule einzuschränken und die Abnutzung von Nerven und Bandscheiben zu verhindern. Je nachdem, welche Wirbel verschmolzen werden, können die Beweglichkeit und der Bewegungsumfang in diesem Bereich eingeschränkt sein. Manchmal verschmelzen die Bandscheiben nicht vollständig. Eine Infektion ist ein eindeutiges Risiko, und wer Tabak raucht, hat ein höheres Infektionsrisiko.

Laminektomie

Mit zunehmendem Alter der Wirbelsäule können sich Klumpen, Beulen und Vorsprünge, so genannte Sporne, bilden. Diese können Druck auf die Nerven, Bänder oder Bandscheiben ausüben. Bei einer Laminektomie entfernt Ihr Chirurg Teile des Knochens und/oder des Knochensprosses, um den Druck, der Rückenschmerzen oder Beinschwäche verursachen könnte, zu lindern. Die größte Gefahr einer Laminektomie besteht darin, dass sie die Wirbelsäule weiter schwächen kann. In diesem Fall kann eine Wirbelsäulenversteifung erforderlich sein. In manchen Fällen werden beide Eingriffe gleichzeitig durchgeführt, je nachdem, was der Chirurg sieht, wenn er in die Wirbelsäule eindringt.

Foraminotomie

Bei diesem Eingriff schneidet Ihr Arzt einen Teil des Knochens an den Seiten der Wirbel weg, um den Raum zu erweitern, aus dem die Nervenwurzeln aus der Wirbelsäule austreten. Dies kann den Druck und die Schmerzen bei einer Spinalkanalstenose lindern. Dies kann auch zu einer Schwächung der Wirbelsäule führen, so dass in diesem Fall auch eine Wirbelsäulenversteifung durchgeführt werden muss.

Diskektomie

Die Bandscheiben Ihres Rückens sind wie kleine Kissen, die Ihre Wirbel

voneinander trennen, damit sie nicht aneinander knirschen. Die Bandscheiben dienen als Stoßdämpfer, damit Ihre Wirbel nicht brechen. Mit dem Alter verändern sie sich und werden dünner, und sie können sich auch ausbeulen oder verrutschen. Dies kann Druck auf einen Spinalnerv ausüben. Bei einer Diskektomie wird die Bandscheibe teilweise oder ganz entfernt. Dieser Eingriff kann auch in Verbindung mit einer Wirbelsäulenversteifung, Laminektomie oder Foraminotomie durchgeführt werden, je nach Ihren Symptomen. Manchmal wird eine Bandscheibenprothese eingesetzt, um den Zwischenraum zwischen den Wirbeln abzdämpfen und zu öffnen.

Bandscheibenersatzoperation

Bei der Bandscheibenersatzoperation wird eine beschädigte Bandscheibe entfernt und eine künstliche eingesetzt. Diese Operation wird als Alternative zur Wirbelsäulenversteifung immer beliebter, da sie ein hohes Maß an Bewegung und Flexibilität ermöglicht. Auch die Genesungszeit ist im Allgemeinen kürzer. Das Hauptrisiko ist eine Infektion, die Abstoßung der neuen Bandscheibe oder das erneute Verrutschen der Bandscheibe.

Interlaminäres Implantat

Eine weitere Option, die der Wirbelsäulenversteifung ähnelt, ist die gleichzeitige Implantation eines Implantats mit einer Laminektomie. Das U-förmige Implantat wird zwischen zwei Wirbeln eingesetzt, um den Druck auf eventuell eingeklemmte Nerven zu verringern. Es kann dazu beitragen, die Symptome einer Spinalkanalstenose zu lindern, d. h. einer Verengung der Wirbelsäule, durch die Nerven eingeklemmt werden können. Im Vergleich zu einer Versteifung wird die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule erhalten, auch wenn der Patient mit einem Implantat in diesem Bereich möglicherweise nicht mehr nach hinten beugen kann.

Risiken einer Rückenoperation

Neben dem Risiko, dass die erhoffte Schmerzlinderung ausbleibt, gibt es mehrere Risiken im Zusammenhang mit einer Rückenoperation.

Dazu gehören:

Reaktion auf die Narkose oder andere Medikamente

Blutungen

Infektion

Blutgerinnsel, z. B. in den Beinen oder in der Lunge, insbesondere wenn Sie lange bettlägerig sind

Herzinfarkt

Schlaganfall

Bandscheibenvorfall trotz Operation

Ein weiteres Risiko sind Nervenschäden an der Wirbelsäule, die zu einer Reihe von Symptomen führen können, z. B.:

! Schwäche

! Paralysis

! Chronische Schmerzen

- ! Sexuelle Disfunktion
- ! Verlust der Kontrolle über Darm oder Blase (Inkontinenz)

Bleiben Sie in engem Kontakt mit Ihrem Arzt, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Eine der besten Möglichkeiten, einen gesunden Rücken zu erhalten, besteht darin, zu lernen, wie man schwere Gegenstände richtig hebt - ein Thema, mit dem wir uns im nächsten Kapitel beschäftigen werden.

Richtiges Heben schwerer Gegenstände

Das richtige Heben schwerer Gegenstände ist der beste Weg, um Verletzungen der Rückenmuskulatur und/oder strukturelle Schäden zu vermeiden.

1-Stand

Stand in der Nähe des Gegenstandes mit den Füßen schulterbreit auseinander, der dominante Fuß (z. B. der rechte) leicht vor dem anderen.

2-Hocke

Gehen Sie neben dem Objekt in die Hocke, beugen Sie sich nur in den Hüften und Knien und halten Sie die Wirbelsäule gerade. Ein Knie kann den Boden berühren, das andere sollte in einem 90-Grad-Winkel bleiben.

3 - Bleiben Sie gerade

Der Rücken sollte gerade sein, die Brust herausgehoben, die Schultern zurück, nicht gekrümmt. Der Kopf sollte nach oben gerichtet sein und geradeaus schauen.

4-Beine strecken

Hüfte und Knie strecken, so dass Sie das Gewicht durch ihre Muskeln und Bewegung vom Boden abheben, nicht durch die Muskeln Ihres Rückens.

5-Keine Seitwärtsbewegung

Wenn Sie sich mit den Beinen vom Boden abheben, halten Sie den Rücken gerade. Drehen Sie sich nicht von einer Seite zur anderen.

Dies kann die Muskeln im unteren Rücken verletzen oder einen Nerv zusammendrücken.

6 - Halten Sie die Last fest und sicher

Halten Sie die Last so nah am Körper wie möglich. Beugen Sie sich nicht über sie. Heben Sie die Last an, bis sie sich etwa auf Höhe Ihrer Taille und Hüfte befindet. Versuchen Sie NIEMALS, die Last höher als bis zu den Schultern zu heben.

7 - Machen Sie kleine Schritte

Gehen Sie mit Ihrer Last kleine Schritte vorwärts. Versuchen Sie nicht, normal zu gehen, da dies Hüfte und Rücken erschüttern kann und vielleicht sogar dazu führen, dass Sie den Halt verlieren und den Gegenstand fallen lassen.

8 - Wechseln Sie vorsichtig die Richtung

Führen Sie den Richtungswechsel beim Gehen mit einer schweren Last mit der Hüfte durch, nicht mit den Füßen oder den Knien.

9 - Bleiben Sie in einer Linie

Halten Sie Ihre Schultern in einer Linie mit Ihren Hüften, während Sie sich bewegen.

10-Sanftes Absetzen

Wenn Sie Ihre Last auf einem Tisch oder Regal absetzen müssen, strecken Sie die Arme nicht aus.

Gehen Sie so nah wie möglich an die Ablagefläche heran und schieben Sie die Last darauf. Wenn Sie die Last wieder auf dem Boden absetzen wollen, kehren Sie den Hebevorgang um. Hocken Sie nur mit den Knien und der Hüfte.

Halten Sie den Rücken gerade und nicht verdreht, bis der Gegenstand wieder sicher auf dem Boden steht.

Üben Sie diese Bewegungsabfolge mit einer kleinen, leichten Kiste, bis sie sich angenehm und natürlich anfühlt, so dass es viel unwahrscheinlicher ist, dass Sie schwere Kisten falsch anheben, weil Sie nicht daran denken, wenn es soweit ist.

Jeder, der schon einmal Rückenschmerzen hatte, weiß, wie unglücklich sie sein können und in welchem Ausmaß sie Ihre Lebensqualität beeinträchtigen und Sie daran hindern können, Ihren wichtigsten täglichen Aktivitäten nachzugehen.

Akute und chronische Rückenschmerzen können sich auf alle Aspekte Ihres Lebens negativ auswirken, von der Beziehung zu Ihren Kindern und Ihrem Partner über Ihre persönlichen Finanzen bis hin zu Ihren Berufs- und Karriereaussichten.

Rückenschmerzen können Ihr Schlafverhalten, Ihre Stimmung und Ihre Lebensfreude beeinträchtigen.

Glücklicherweise lässt sich vieles davon verhindern, wenn Sie sich um Ihren Rücken kümmern, damit er sich um Sie kümmert.

Rückenschmerzen sind für viele eine Tatsache, aber sie müssen Ihr Leben nicht zerstören. Praktizieren Sie eine gute Selbstfürsorge, verwenden Sie im Laufe der Zeit natürliche Heilmittel und arbeiten Sie mit Ihrem Arzt zusammen, um eine Reihe von wirksamen Lösungen zu finden, die Ihren Rücken heilen und stärken.

Auf deinen besten Rücken!