

„Rückenschmerz“
Entstehungsursachen und
Therapiemöglichkeiten
Ein ganzheitliches Therapiekonzept

Dr. med. Christoph Buck
*Orthopädie, Sportmedizin,
Chirotherapie, Akupunktur*

Frauenstraße 47, 89073 Ulm
Tel.: 0731/ 69640

Rückenschmerzen

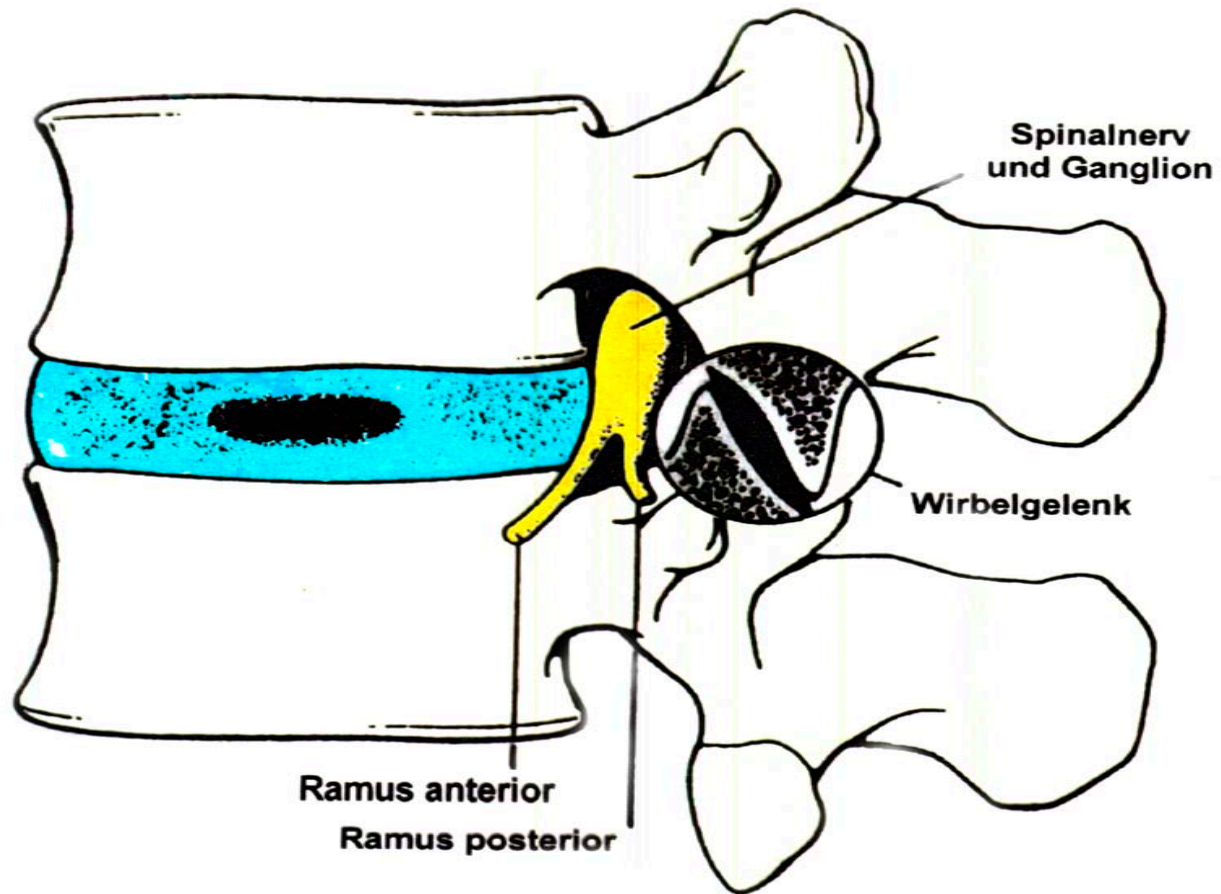
- ◆ Symptom, keine definierte Krankheit
- ◆ Geschlechtsverhältnis 1:1
- ◆ Umfangreiche Liste an Differentialdiagnosen
- ◆ Bei 80% aller akuten Rückenschmerzepisoden bleibt die Ursache unklar
- ◆ 70% erleiden Rezidiv mit längerer Dauer und Tendenz zur Chronifizierung
- ◆ wichtigste Frühberentungsursache mit ansteigender Häufigkeit

Rückenschmerzen

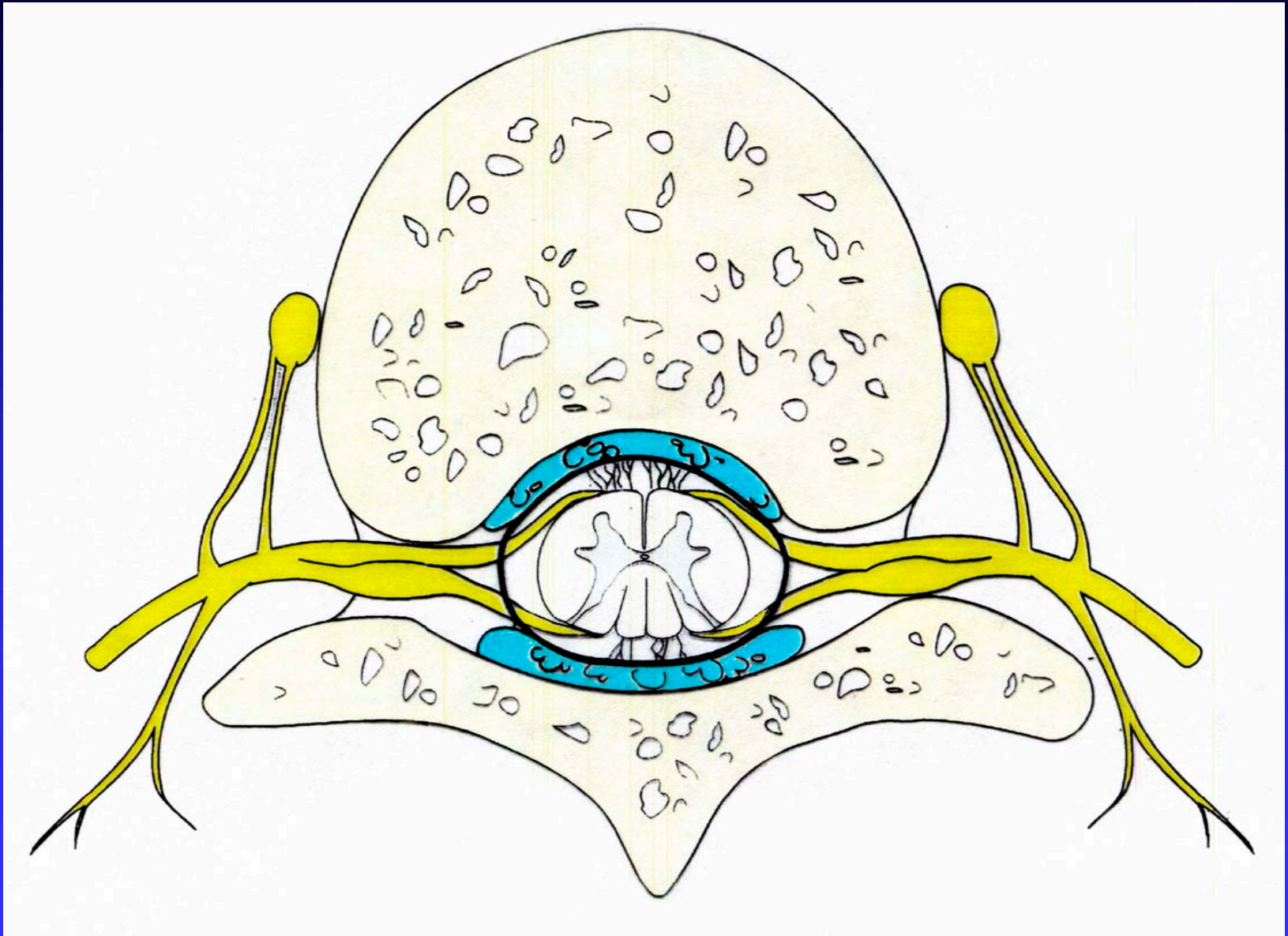
- ◆ Rückkehr zur Arbeit nach 6 Monaten
Krankschreibung 50%, nach 12 Monaten nur 30%
- ◆ Eine einzelne Therapiemaßnahme hilft nicht
- ◆ Psychosoziale Probleme sind involviert
- ◆ Der Patient hat unrealistische
Behandlungswünsche und Ziele
- ◆ Der Arzt hat unrealistische Vorstellungen von
seinen Behandlungserfolgen

Anatomie

Bewegungssegment



Anatomie



Entstehungsursachen des Rückenschmerzes:

- Bandscheibe:
 - ◆ Vorfall mit Nervenkompression
 - ◆ Bandscheibendegeneration (Osteochondrose)
 - ◆ Entzündung (Discitis)

- Wirbelgelenke:
 - ◆ akut: Blockierung
 - ◆ chronisch: Überlastungsreizung durch Hypermobilität bei Bandscheibenverschleiß

Entstehungsursachen des Rückenschmerzes:

- Knöcherne Strukturen:
 - ◆ Arthrose (Osteochondrose, Spondylarthrose)
 - ◆ Einengung des Rückenmarkkanals (Spinalkanalstenose)
 - ◆ Knochenabbau, -umbau (Osteoporose, M. Paget, etc.)
 - ◆ Unfall (Trauma): z.B. Deckplatteneinbruch

- Bandstrukturen:
 - ◆ Insuffizienz
 - ◆ Verdickung (Hypertrophie u.a. durch Fehlbelastung)
 - ◆ posttraumatisch (z.B. Schleudertrauma)

Entstehungsursachen des Rückenschmerzes:

- Muskulatur:
 - ◆ Muskelschwäche
 - ◆ Statische Fehlhaltung
 - ◆ Muskelentzündung

- Nervensystem / Psyche:
 - ◆ Chronifizierung durch unzureichende Schmerzkomensation
 - ◆ psychische Fehlfunktionen

- andere Grunderkrankungen:
 - ◆ z.B. Skoliose
 - ◆ Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis (Rheuma, M. Bechterew, Fibromyalgie, etc.)

Rückenschmerz: ein ganzheitliches Therapiekonzept

- Arzt:
 - ◆ exakte Diagnosestellung:
 - ◆ Anamnese
 - ◆ fachorthopädische bzw. chirotherapeutische Untersuchung
 - ◆ Blutuntersuchung
 - ◆ Röntgendiagnostik
 - ◆ 3-D-Wirbelsäulenvermessung
 - ◆ Kinesiologische Austestung

 - ◆ operative Therapie

Rückenschmerz: ein ganzheitliches Therapiekonzept

- ◆ konservative Therapie
 - ◆ Medikamente (Schmerzmittel, Entzündungshemmer)
 - ◆ Nervenblockaden, Neuraltherapie, Störfeldtherapie
 - ◆ Korrektur von Fehlhaltungen (3-D-Vermessung)
 - ◆ Psychovegetative Regulation
 - ◆ Manuelle Medizin (Chirotherapie)
 - ◆ Angewandte Kinesiologie
 - ◆ Orthomolekulare Therapie
 - ◆ Magnetfeldbehandlung (PST)
 - ◆ Akupunktur



Rückenschmerz: ein ganzheitliches Therapiekonzept

- Ernährungsberater, Arzt:
 - ◆ Ernährungsumstellung
 - ◆ ausleitende Therapie (Umweltbelastung)
 - ◆ Reduktion von Giftstoffen (Nikotin, Alkohol, Koffein)
 - ◆ Gewichtsreduktion (z.B. Heilfasten)

Rückenschmerz: ein ganzheitliches Therapiekonzept

- Krankengymnast:
 - ◆ Schlingentisch, Extensionen (Akutphase)
 - ◆ verschiedenste physiotherapeutische Behandlungstechniken (z.B. Manuelle, Cyriax, etc.)
 - ◆ Funktionstraining

- Sportlehrer:
 - ◆ Medizinische Trainingstherapie
 - ◆ (80% aller Rückenschmerzen sind muskulären Ursprungs !!!)
 - ◆ Gerätetraining
 - ◆ Rückenschule

Rückenschmerz: ein ganzheitliches Therapiekonzept

- Masseur:
 - ◆ Massagen
 - ◆ Thermotherapie (Fangoanwendungen, Heißluft, Eis)
 - ◆ Elektrotherapie
 - ◆ medizinische Bäder

- Ergotherapeut:
 - ◆ Bewegungsschulung
 - ◆ Arbeitsplatzanalyse
 - ◆ Bereitstellung rüchenschonender Arbeits- und Sitzhilfen
 - ◆ Erlernen von rüchengerechtem Arbeiten

Rückenschmerz: ein ganzheitliches Therapiekonzept

- Psychotherapeut:
 - ◆ Entspannungstherapie
 - ◆ Schmerzbewältigungsseminare
 - ◆ psychologische Einzelberatung

- Sozialarbeiter:
 - ◆ Umschulung
 - ◆ berufsfördernde Maßnahmen
 - ◆ Kontaktaufnahme zum Arbeitgeber nach längerer Krankheit
 - ◆ Beratung z.B. in Arbeitsrechtsfragen
 - ◆ Unterstützung bei Antragsstellungen
 - ◆ Selbsthilfegruppen

Effektivität der Behandlung unspezifischer Rückenschmerzen mit weniger als 3 Monaten Dauer

| | Schmerzdauer < 7 Tage | 1 – 6 Wochen | 6 – 12 Wochen |
|---------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|
| 2 Tage Bettruhe | ++ | + | 0 |
| 7 Tage Bettruhe | 0 | 0 | 0 |
| NSAID | ++ | ++ | (+) |
| Chirotherapie | 0 | + | (+) |
| Rückenschule | (+) | ++ | (+) |
| Wärme / Kälte | (+) | 0 | 0 |
| Fitnessstraining | 0 | (+) | ++ |
| Traktion | 0 | 0 | 0 |
| Stretching | 0 | 0 | 0 |
| Injektion epidural, Facetten | 0 | 0 | 0 |
| Akupunktur, TNS | 0 | 0 | 0 |
| Operation | 0 | 0 | 0 |

Hexenschuss

"Keine Angst, die Spritze ist schön stumpf!"



Herzlichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit !