

RÜCKENSCHMERZEN BEI FEHLHALTUNGEN DES RÜCKENS

Von **DR. MED. MARTIN SAILER**, Facharzt für Neurochirurgie FMH, Spezialarzt für Interventionelle Schmerztherapie SSIPM, Schweizer Gutachter für Wirbelsäulenmedizin SIM, Belegarzt am Salem-Spital und der Klinik Permanence

DIE HÄUFIGSTE URSACHE FÜR RÜCKENSCHMERZEN IST DIE FEHLHALTUNG DES RÜCKENS. FEHLHALTUNGEN FINDEN SICH IN JEDEM LEBENSALTER. WIE BEUGT MAN ENTZÜNDETEN GELENKEN AM RÜCKEN VOR? UND WAS IST DIE BESTE THERAPIE FÜR RÜCKENSCHMERZEN?

Etwa 1,2 Millionen Schweizerinnen und Schweizer (14%) hatten im letzten Jahr eine Episode von mindestens einer Woche mit Gelenkschmerzen¹. Der untere Rücken und der Nacken finden sich zusammen auf Platz 1 für die häufigsten Gelenkschmerzen, noch vor allen anderen Gelenken².

HÄUFIGE URSACHEN FÜR RÜCKENSCHMERZEN

Die häufigste Ursache für Rückenschmerzen ist die Fehllhaltung. Diese führt zu überlasteten Muskeln, Gelenken und Bandscheiben. Die Überlastung der Muskulatur zeigt sich in Verspannungen und Verhärtungen, den sog. Myogelosen, auch als «Muskelkater» bekannt. Früher nahm man an, dass vor allem eine Übersäuerung den Muskelkater auslöst. Heute ist bekannt, dass Muskelkater sehr häufig durch kleine Muskelrisse verursacht wird – der Muskelkater ist also ein Warnsignal einer Muskelverletzung bei Überlastung und Fehllhaltung³.

Die Überlastung der **Bandscheiben** tritt meist bei starker Beugung des Kopfes nach vorn auf. Die Überlastung der **Wirbelgelenke** tritt häufig bei starker Streckung des Kopfes nach hinten auf. Besonders die Kopfbeugung nach vorn ist riskant: Die verstärkte Belastung der Bandscheibe führt zu einer Abnutzung der Bandscheibe, auch Osteochondrose genannt.

TEST ZUR EINSCHÄTZUNG DER EIGENEN KOPFHALTUNG

Machen Sie den Vier-Finger-Test: Halten Sie Ihre Hand mit dem Zeigefinger unter Ihr Kinn. Neigen Sie nun den Kopf nach vorn, bis der kleine Finger das Brustbein berührt. Jetzt ist der Kopf etwa 45 Grad nach vorn geneigt und der Druck auf die Hals-Bandscheiben hat sich vervierfacht⁴! Diese Position ist langfristig unangenehm für die Bandscheiben und für die Nackenmuskulatur. Wenn Sie den Kopf häufig in dieser Position halten, sind Nackenschmerzen vorprogrammiert. Eine Kopfneigung bis zur Vier-Finger-Position oder darüber (45° oder mehr) sollte nur selten eingenommen werden.

DIAGNOSESTELLUNG

Zur Diagnosestellung einer Fehllhaltung bedarf es als Erstes der Selbstbeobachtung im Alltag. Zur Einschätzung des Schweregrades empfiehlt sich eine Beurteilung durch die Hausärztin oder den Hausarzt. Sie sind die wichtigste und erste Kontaktperson zur Einschätzung von Rückenbeschwerden. Falls die Rückenschmerzen täglich am gleichen Ort über sechs Wochen oder mehrmals pro Woche über drei Monate auftreten, ist eine Untersuchung beim Hausarzt und je nach Schweregrad beim Wirbelsäulenspezialisten angezeigt. Bei plötzlichen starken Schmerzen im Rücken, zusätzlichen

Schmerzen in Arm und Bein, bei Lähmungen oder Blasen-Mastdarm-Störungen sollte umgehend eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Für die Diagnosestellung sind eine genaue Beschreibung der Beschwerden und eine manuelle Untersuchung der Wirbelsäule wichtig. In vielen Fällen ist zusätzlich eine Ausmessung der Wirbelsäule anhand von Röntgenbildern oder einer MRI-Untersuchung sinnvoll.

WICHTIGE THERAPIEFORMEN

Bei Rückenschmerzen ist es wichtig, zuerst die Diagnose zu kennen. Erst dann kann die korrekte Therapie gewählt werden. Häufig werden Therapien gewählt, ohne die Diagnose zu kennen, was die Beschwerden verschlimmern kann. Bei der Diagnose «Fehllhaltung mit Rückenschmerzen» können folgende Therapien je nach Ort und Stärke sinnvoll sein:

- Haltungskorrektur und Haltungstraining in der Physiotherapie und in der Osteopathie.
- Mehrere natürliche Substanzen können die Erholung/Regeneration von Gelenken, Nerven und der Muskulatur unterstützen (Beispiele: L-Carnitine⁵, Glucosamin/Chondroitin⁶, Alpha-Liponsäure/Gamma-Linolensäure⁷).
- Eine Infiltration («Schmerzspritze») am Hauptschmerzpunkt.



NACKENSCHMERZEN AM ARBEITSPLATZ: URSACHEN SIND FEHLHALTUNG UND UNGENÜGENDE ERGONOMIE

Hier benötigt es eine ergonomische Einstellung des Arbeitsplatzes: **1** Im Bild ist der Tisch zu hoch für die Unterarme. **2** Der Bildschirm ist zu tief positioniert für die Augen; der Nacken ist so konstant gebeugt statt gerade. Ein Bildschirm wäre nötig - das Laptop ist ungeeignet für den Nacken für längeres Arbeiten. **3** Die Tastatur ist zu weit vom Rücken entfernt. **4** Der Stuhl ist zu tief und hat keine gute Lehne. Besser wäre ein Hocker ohne Lehne. Eine gebeugte Haltung mit Verspannung der Rückenmuskulatur ist die Folge. Lassen Sie sich von einem Facharzt beraten.

- Eine Plasma-Behandlung (Eigenbluttherapie, Autologes Conditioniertes Plasma).
- Medizinische Hypnose, Wärme- und Entspannungstherapien.
- Bei ausgeprägten Formen der Fehlhaltung und fortgeschrittener Bandscheibenabnützung kann eine Operation mit Ersatz einer Bandscheibe nötig werden.
- Als Schmerzmittel werden Nichtsteroidale Antirheumatika empfohlen. Starke Opiate, die ein hohes Abhängigkeitspotenzial haben (beispielsweise Oxycodon), sollten unbedingt vermieden werden und werden nicht mehr empfohlen.

PATIENTENBEISPIEL

Ueli Graf (33-jährig, Name geändert) litt seit über einem Jahr an Nackenschmerzen mit Schmerzen in beiden Schultern und im linken Oberarm. Er nahm zweimal pro Woche ein Schmerzmittel ein. Bei starker Kopfneigung und beim Arbeiten wurden verhärtete Nackenmuskeln festgestellt. Im Verlauf des Tages erreichten seine Schmerzen 7 von 10 Schmerzpunkten. Haltungsschulung und Entspannungsübungen verbesserten zwar die Nackenschmerzen deutlich, aber im linken Oberarm und der Schulter verblieb ein hartnäckiger Schmerz. In der Röntgenabklärung zeigte sich eine für sein Alter deutliche Abnützung der Bandscheibe C5/6 mit mittel-

gradiger Engstelle für den 6. Halsnerv. Eine Schmerzspritze für den 6. Halsnerv konnte die Beschwerden im linken Oberarm zum Verschwinden bringen – aber leider nur für zwei Wochen. In dieser Situation riet der Spezialist Ueli Graf zu einer Bandscheibenprothese. Die Operation dauerte 90 Minuten, und der Patient konnte nach zwei Tagen Spitalaufenthalt nach Hause. Die Armschmerzen verschwanden nach der Operation, die Nackenbeschwerden nach sechs Wochen leichter Physiotherapie. Ueli Graf achtet weiter auf eine gerade Wirbelsäulenhaltung im Alltag und ist zwei Jahre nach Operation im Beruf und in der Freizeit wieder aktiv.

BEWÄHRTE TEAMARBEIT

Die Zusammenarbeit zwischen dem Patienten und einem Behandlungsteam, das mit Herz und Verstand arbeitet, ist ausschlaggebend für die erfolgreiche Therapie von Rückenschmerzen.

RATGEBER «THE SPINE APP»

Die beiden Fachärzte Dr. med. Marin Guentchev und Dr. med. Martin Sailer haben «Die Wirbelsäulen App» als Nachschlagewerk bei Rückenbeschwerden geschrieben (kostenlos für iPhone und Android).



Quellenangabe und Referenzen:

- 1) Schweizer Bundesamt für Statistik, 2020.
- 2) Statista.com: Verteilung von Schmerzen bei 5817 Personen über 18 Jahre, 2017.
- 3) Hyldahl et al., 2017, PMID 27782911.
- 4) Hansraj et al., 2014, PMID 25393825.
- 5) PMID 18598095.
- 6) Zhu et al., 2018, 29465368.
- 7) Renieri et al., 2009, PMID 19887043.

PUBLIKUMSVORTRAG

von Dr. med. Martin Sailer

RÜCKENSCHMERZEN BEI FEHLHALTUNGEN DES RÜCKENS

Mittwoch, 27. Mai 2020

18.30 – 19.30 Uhr

Tagungsraum im Haus Blumenberg beim Salem-Spital

KONTAKT



DR. MED. MARTIN SAILER

Facharzt Neurochirurgie FMH

PRAXISADRESSE

Neurochirurgie Praxis Bern

Spitalgasse 32

3011 Bern

T 031 351 11 41

neurosekretariat@hin.ch

www.hirslanden.ch -> Ärztesuche