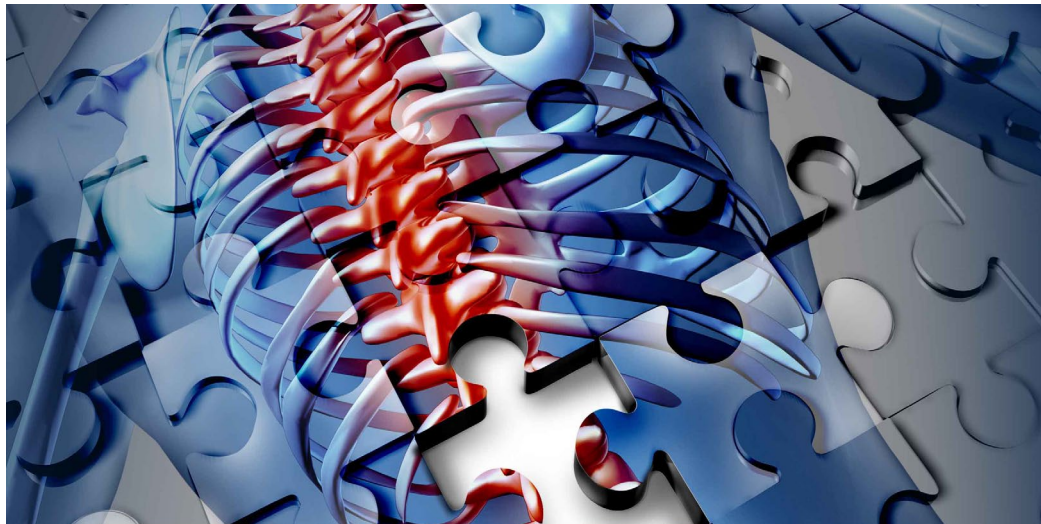


Rückenschmerz im breiteren Kontext

Preis für den modernen Lifestyle?

Dr. Sabina Hotz Boendermaker



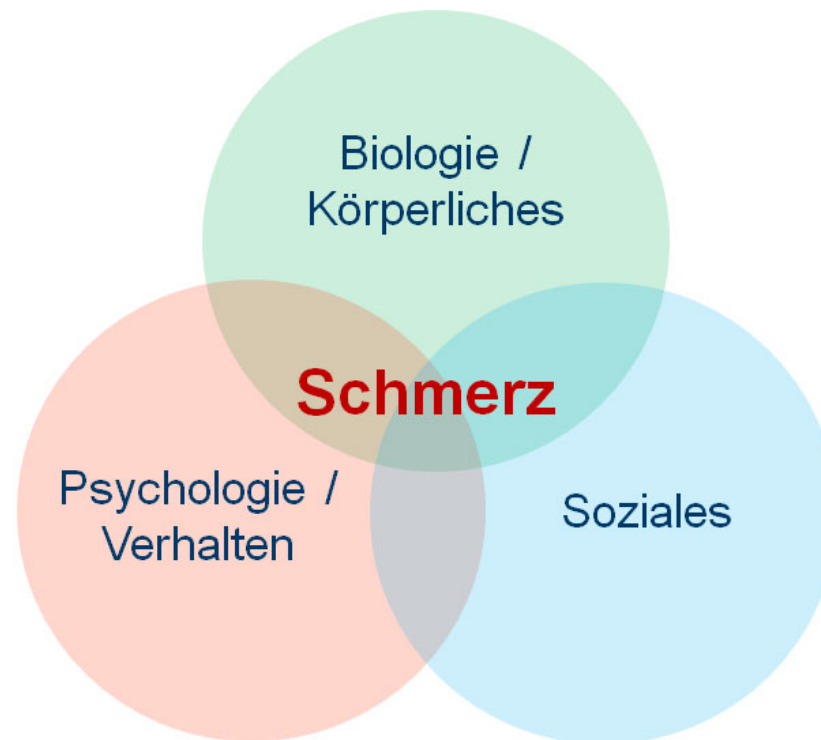
49. Hirslanden Academy
Rückenschmerzen
24.11.2022

Braucht es einen Paradigmenwechsel?



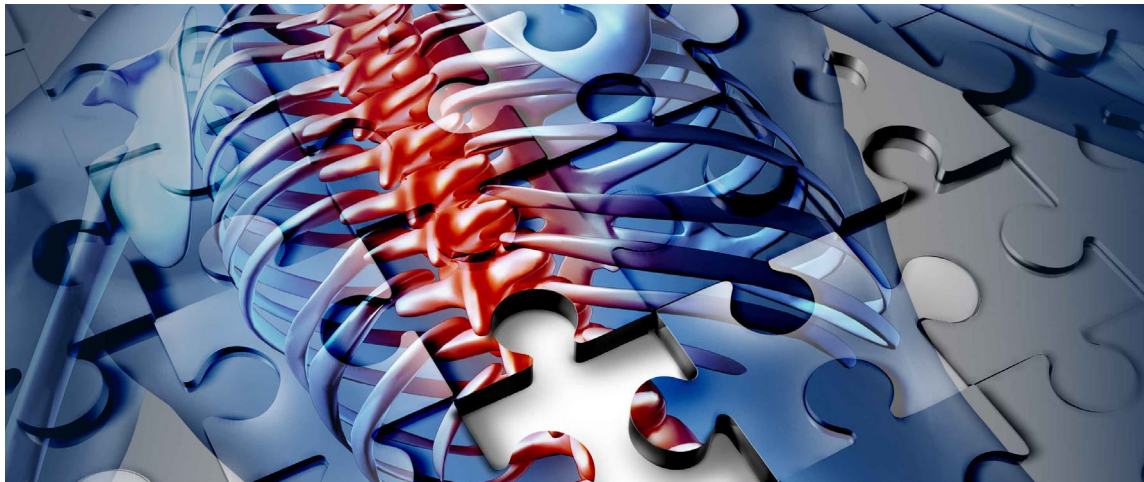
- Das Problem ist schlimmer als wir dachten
- Die Beschwerden verhalten sich nicht wie erwartet
- Diagnostik ist schwieriger als angenommen
- Behandlungsempfehlungen verändern sich
- Traditionelle Hierarchien erodieren

Das biopsychosoziale Modell

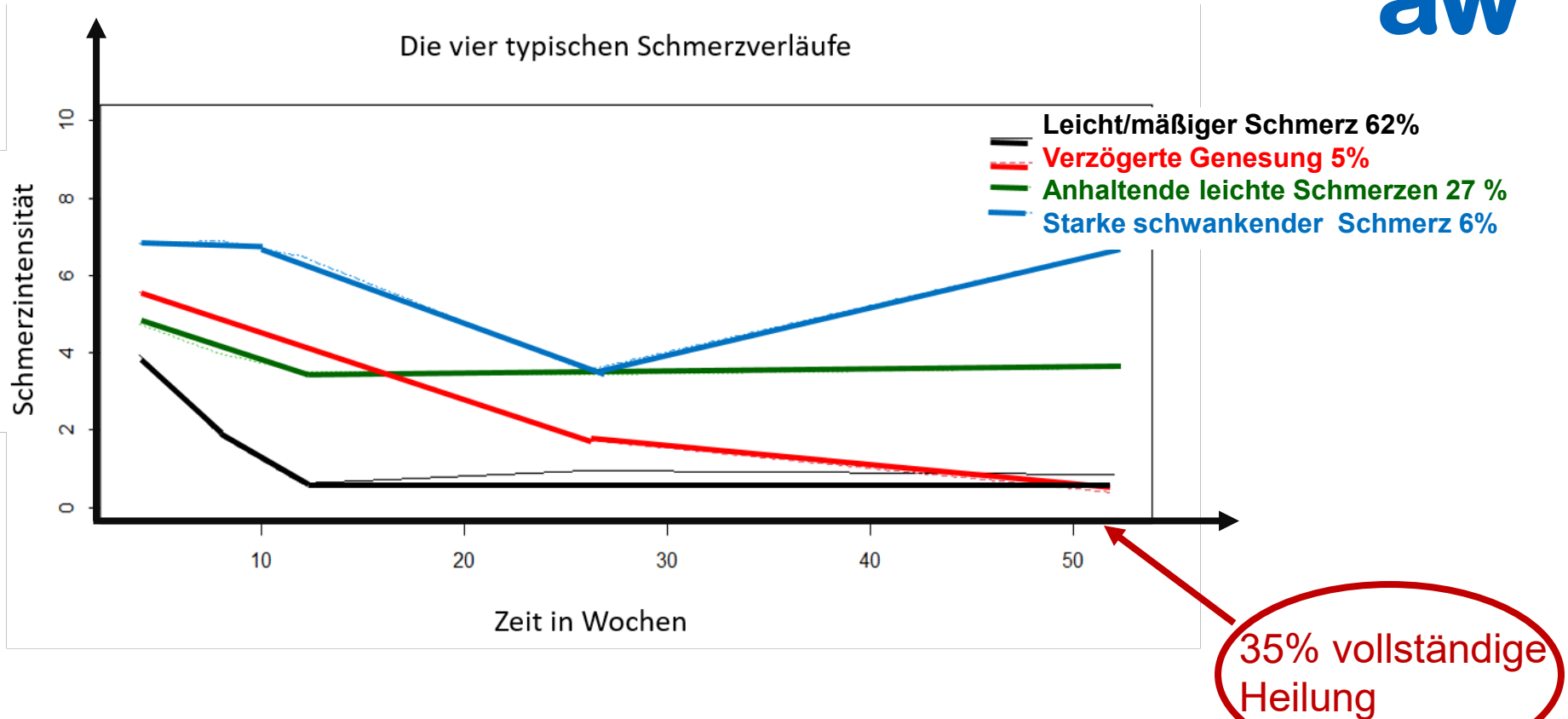


<https://skoliose.ruhr/>

Zeigen Sie Rückgrat!

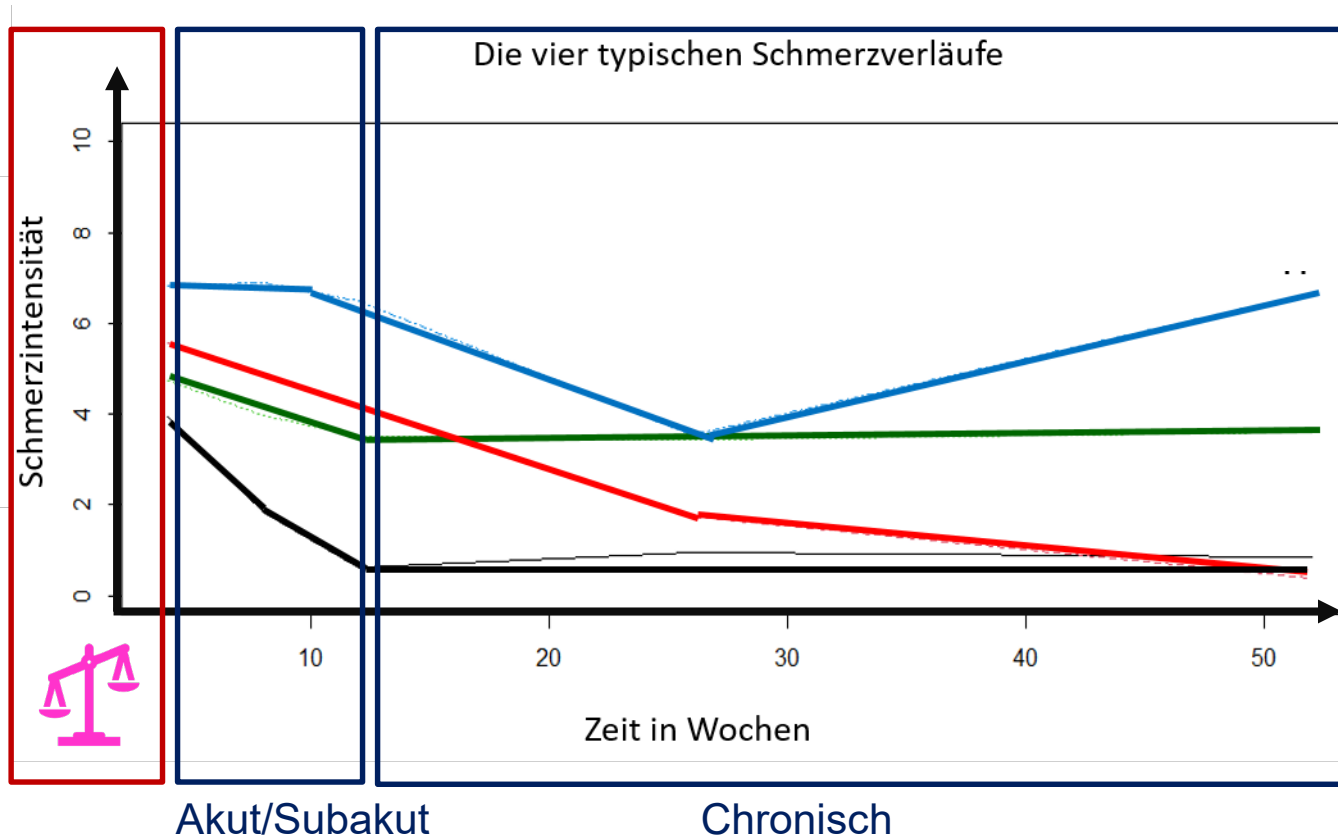


Schmerztrajektorien bei Rückenschmerzen



Pfeiffer et.al. submitted
Kongsted et al BMC Msk Disord 2014 und 2016
Chen et al Pain 2018

Schmerztrajektorien bei Rückenschmerzen



Pfeiffer et.al. submitted
Kongsted et al BMC Msk Disord 2014 und 2016
Chen et al Pain 2018

Stress und der ursprüngliche Sinn des Regulationssystems

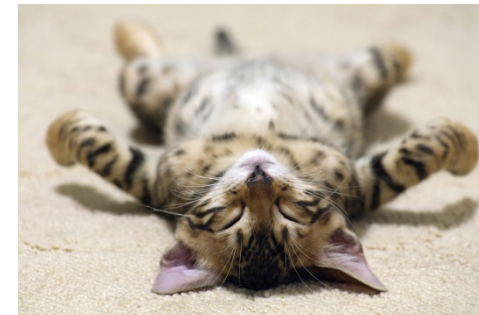
Sympathikus

- Kampf oder Fluchtverhalten
- Bereitstellung aller Reserven
- Anstrengung zeitlich begrenzt
- Restaurative Funktionen ausgesetzt



Parasympathikus

- Energieaufbau
- Erholung und Ruhe



Life Balance



Ist Situation heute



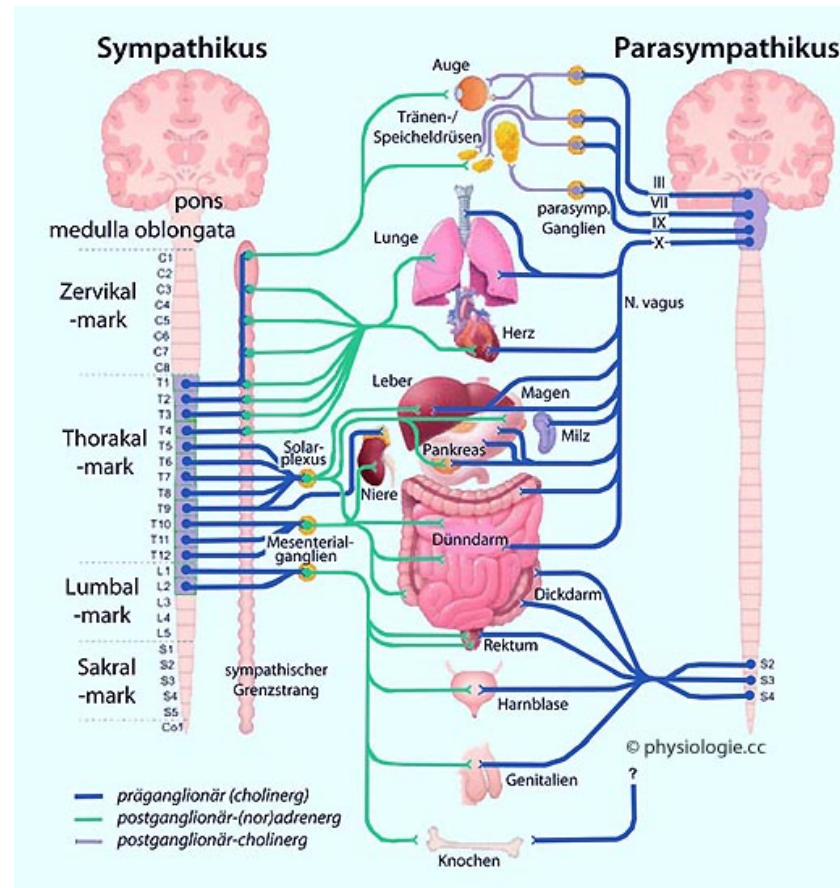
Sympathikus im Dauerstress



Wenig Parasympathische Aktivierung



Stress aktiviert das sympathische Nervensystem



<http://physiologie.cc/II.10.htm>

Abstimmung zwischen egotropher und trophotropher Aktivität



Ergotrophe Aktivität

Hemmt Baustoffwechsel (Aminosäure für Eiweissherstellung)

Gewebestrukturen können die Aktivität vorübergehend länger ausführen

Gewebesstrukturen werden geschwächt

Hypophyse: Hormon ACTH zur Bildung von Cortisol

Trophotrophe Aktivität

Fördert den Baustoffwechsel

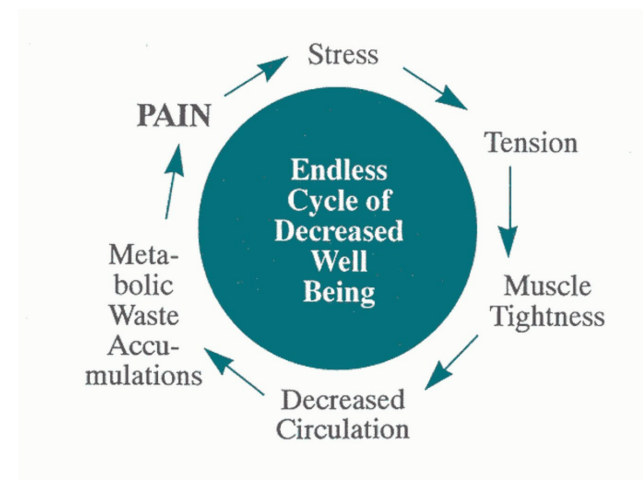
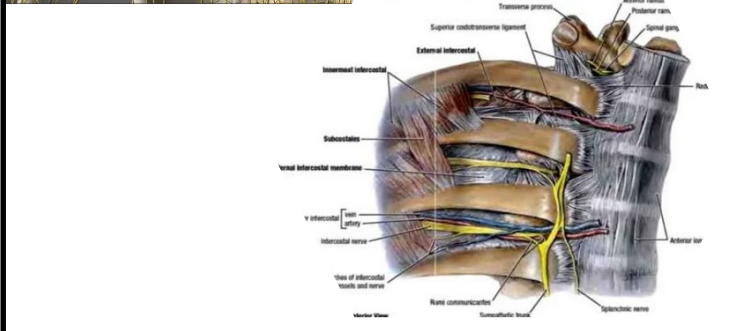
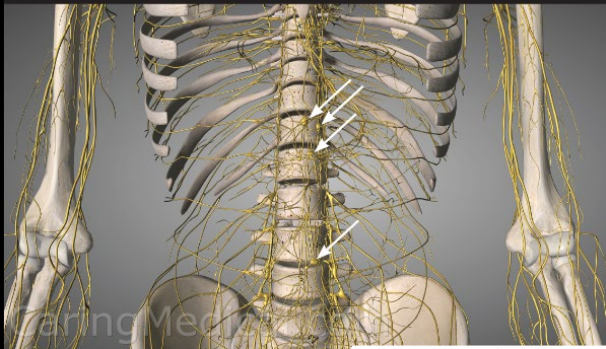
Gewebestrukturen schränken ihre Aktivität ein

Gewebestrukturen werden aufgebaut und gestärkt

Hypothalamus bremst ACTH, ↓
Konzentration von Kortisol

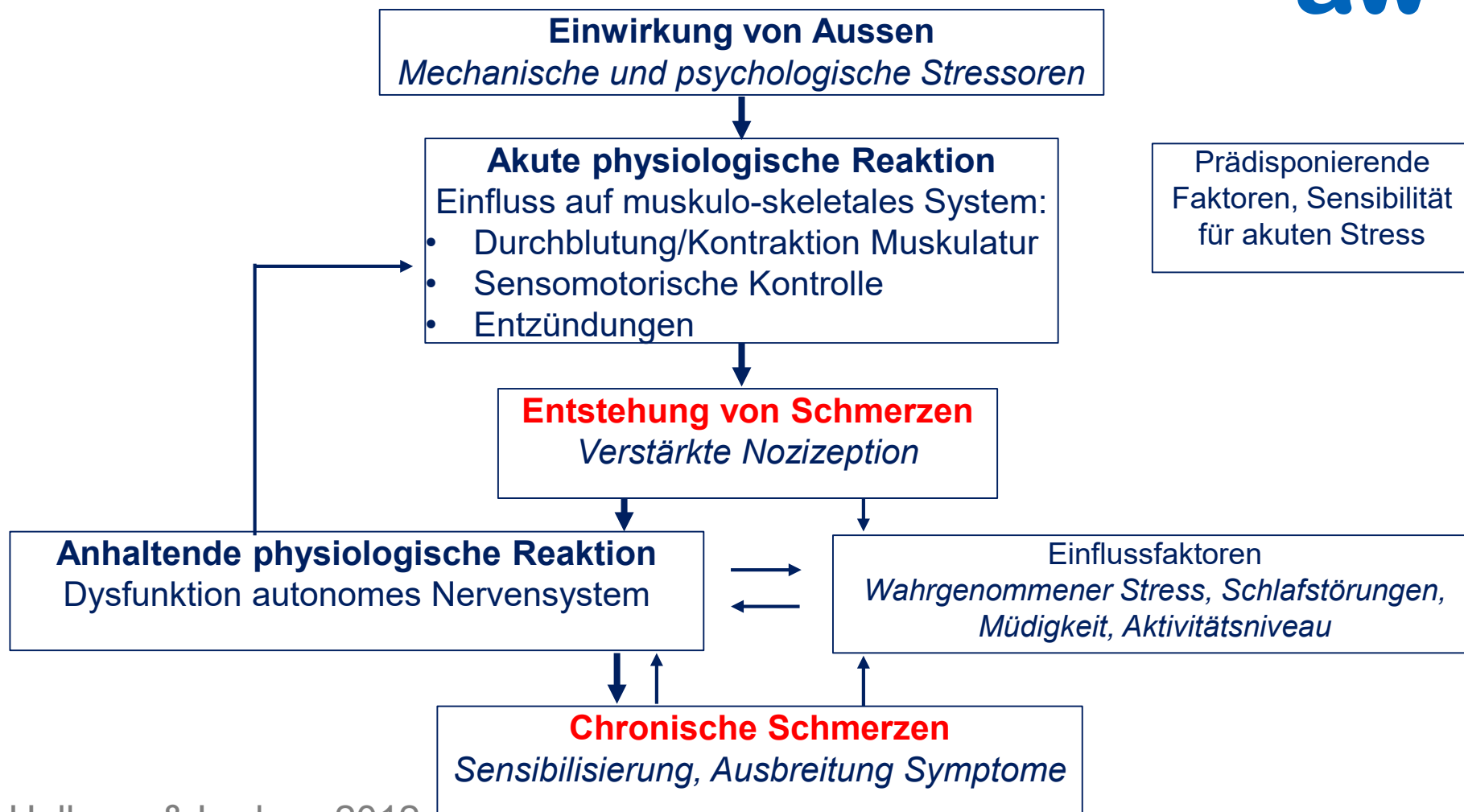
Autonome Innervation der muskulo-skeletalen Strukturen des Rückens

Nerve centers of the autonomic nervous system. These are called ganglia (arrows) and are located within a few mm's just anterior to the vertebral bodies of the spine.



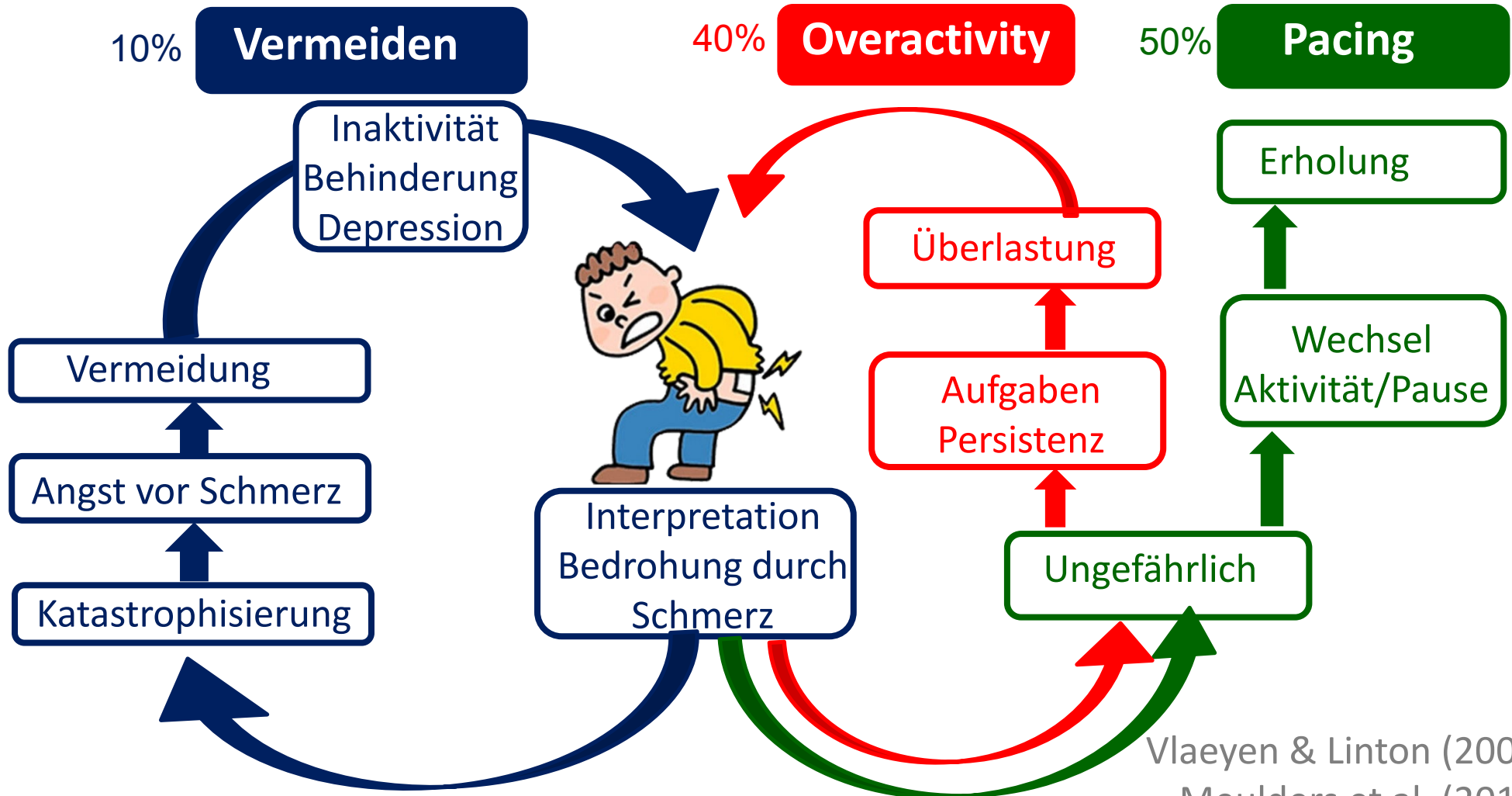
<https://www.planet-wissen.de>

Stress und persistierende Rückenschmerzen



Hallman & Lyskov, 2012

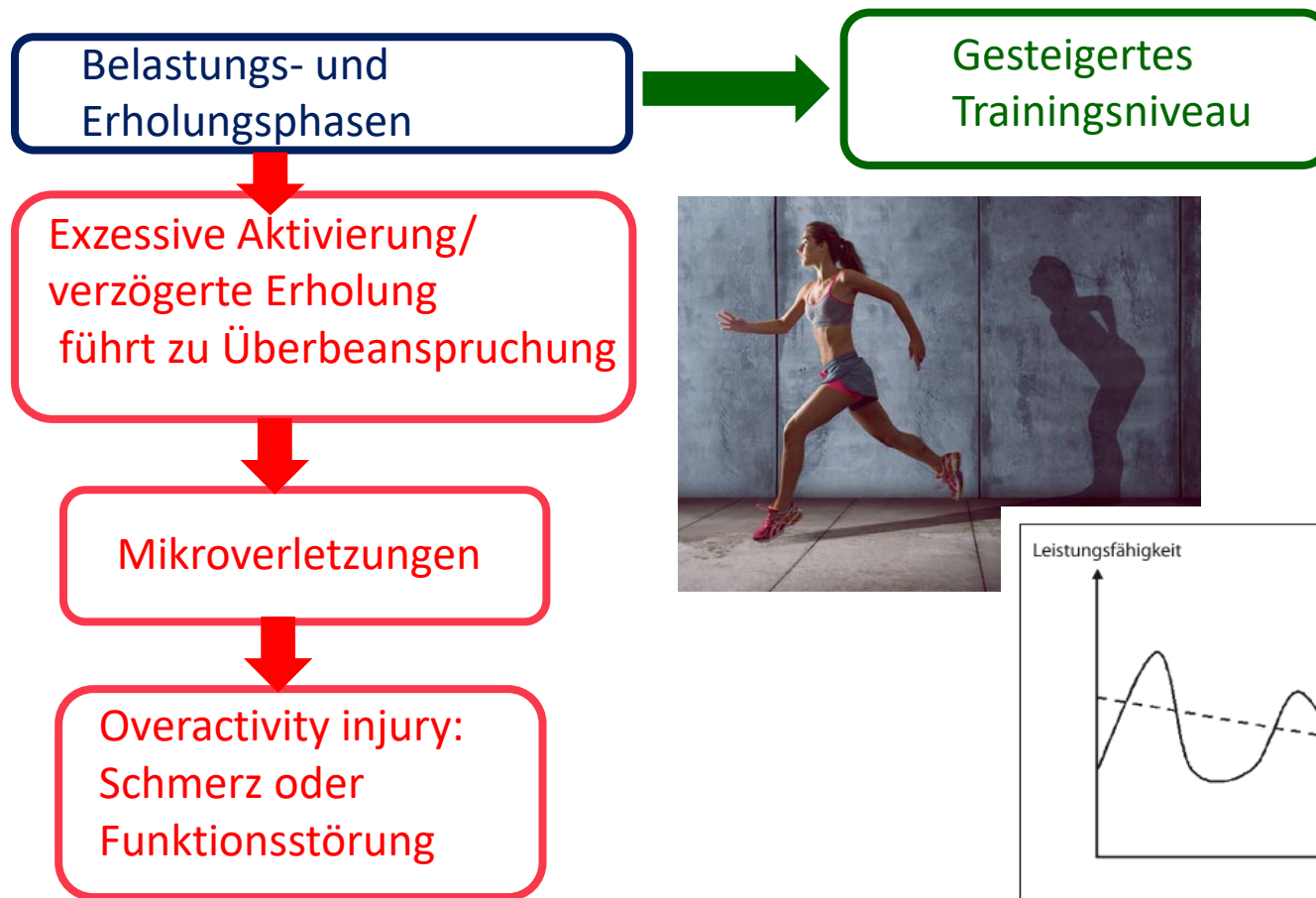
More than Avoidance: Aktivitätsmanagement



Vlaeyen & Linton (2000)
Meulders et al. (2019)
Hasenbring et al. (2009,2020)

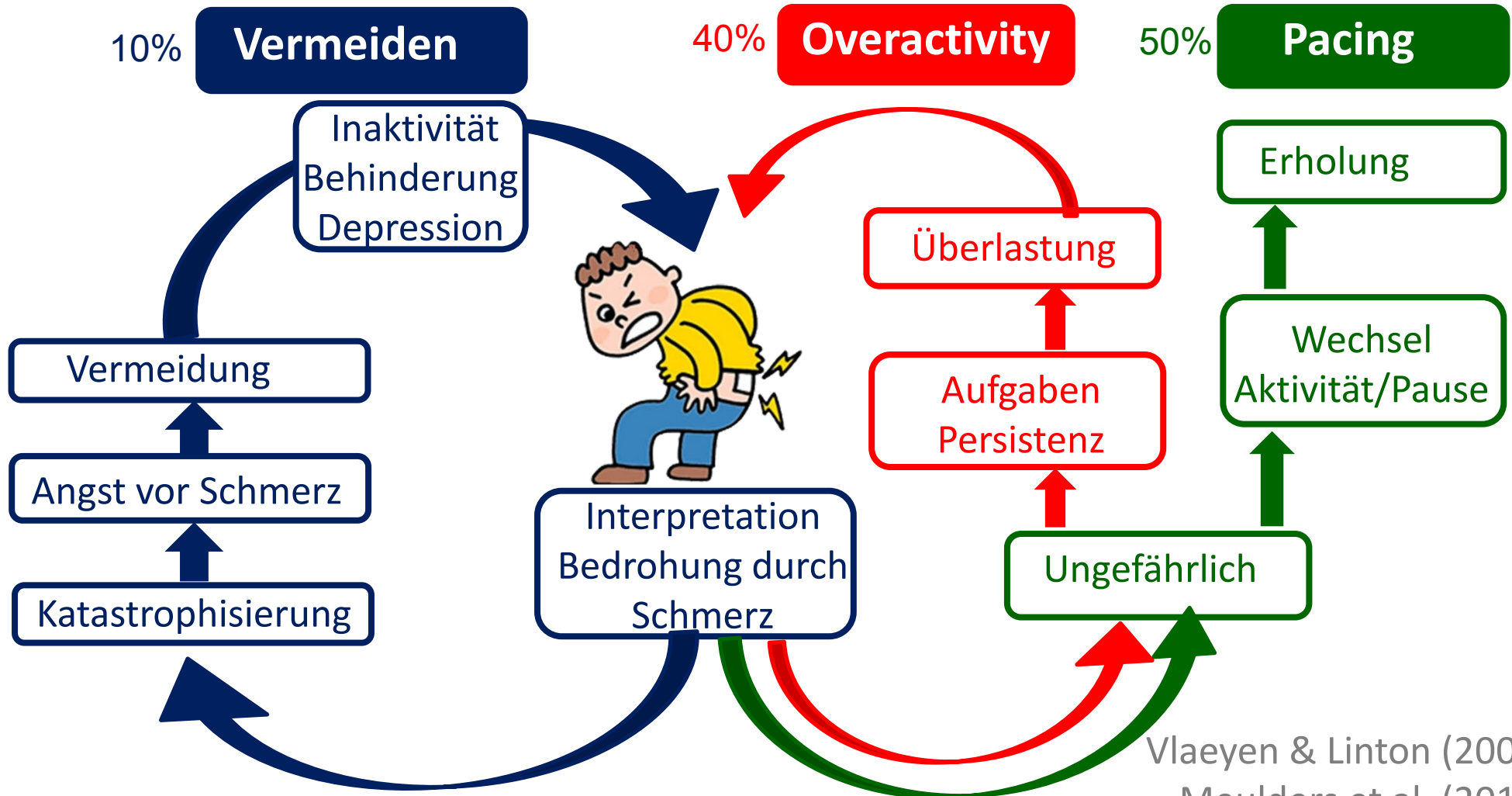
Overactivity Verletzung

Activity /Training



Hasenbring, Andrews and Ebenbichler 2020, Wilke et al. 2019, Von Wachter 2011

Wechsel ins Vermeidungsverhalten

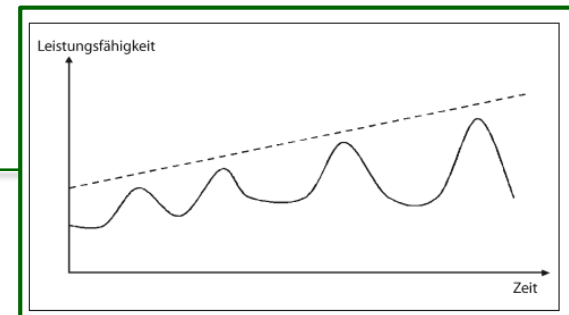


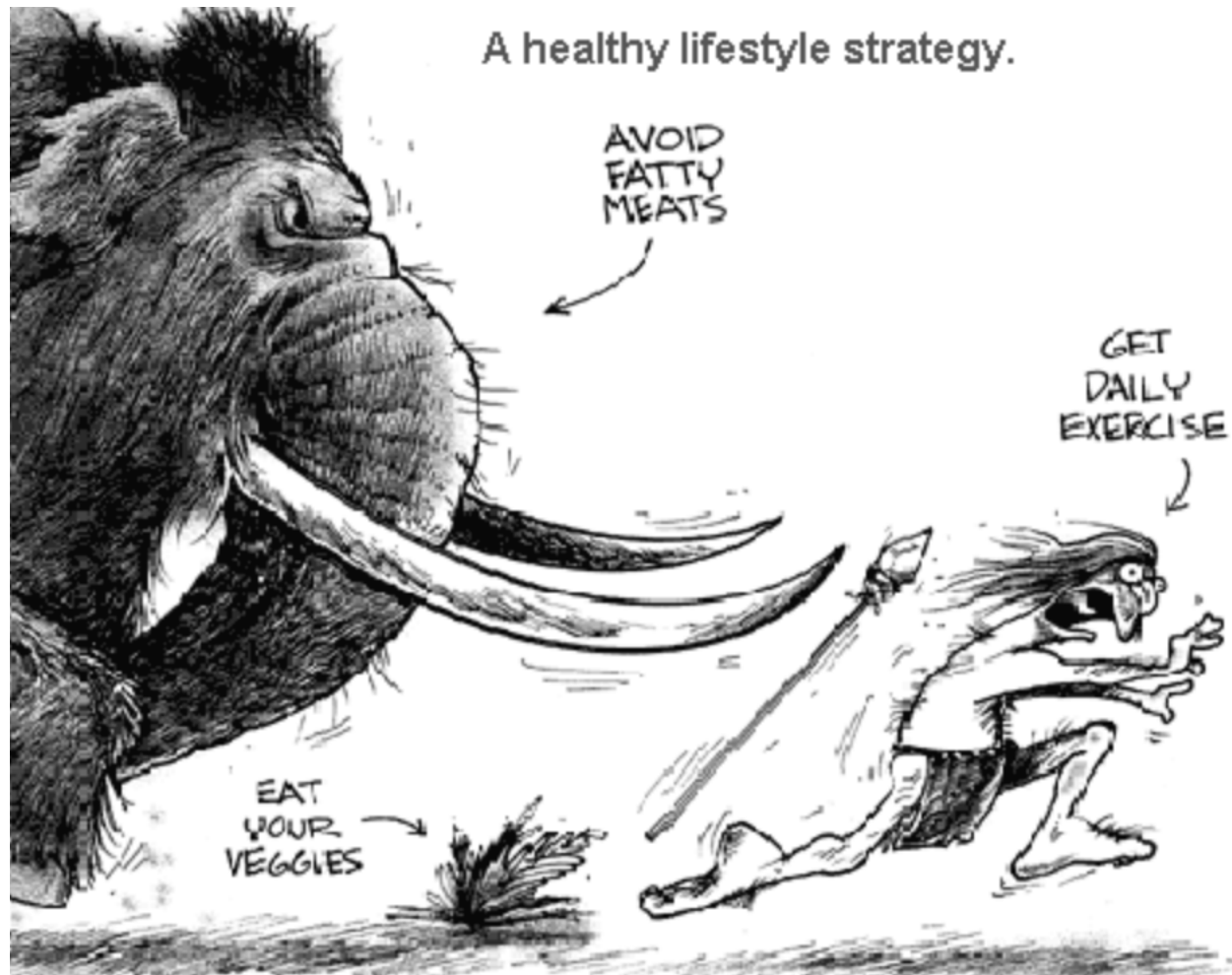
Pacing praktisch

- ✓ Einen aktiven Ansatz wählen.
- ✓ Aktivität wird vom Patienten gewählt
- ✓ Den Patienten zu einem vollen/reduzierten Aktivitätsniveau zurückzuführen
- ✓ durch Erfahrung lernen Patient/innen: Bewegung und Aktivität sind – richtig gemacht - nicht schädlich.

1. Aktivität Identifizieren
2. 2-3 Messungen an aufeinanderfolgenden Tagen, Mean berechnen
3. 80% Anfangswert

- Sitzen
- 1. Tag 20 Min, 2. Tag 10 Min, Mean 15 Min.
- 12 Min. am Stück sitzen





Schmerzverhalten wird gelernt!

Ausgangslage



Schmerz-
verhalten
lernen



Schmerz-
verhalten



Episode von akuten/
wiederkehrenden Schmerzen



Behandlungs-
strategie



en**zh**
aw

1. Der Arzt /health professional ist der Experte.
2. Die Erwartung einer möglichst gründlichen medizinischen Diagnose.
3. Die Erwartung einer ausschließlich medizinischen Behandlung.

Solutions are the problem

health care provides simple quick fix solutions to complicated human problems that are mostly unsolvable.

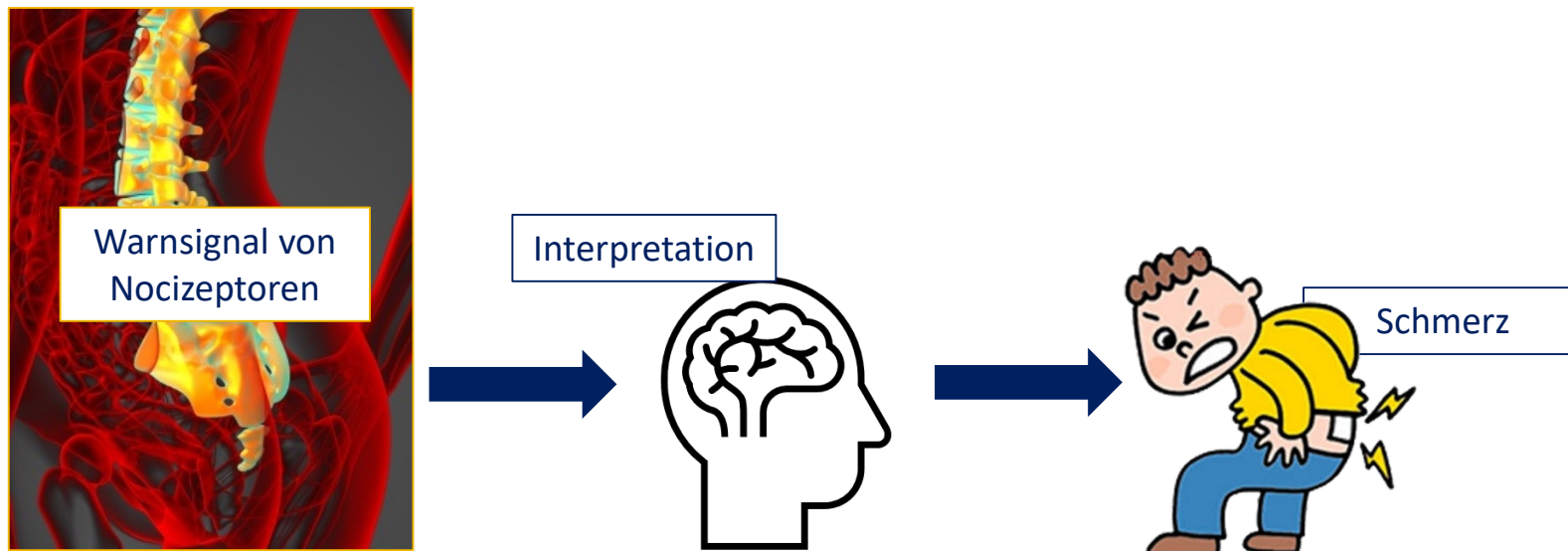
Frühes Ansprechen psycho-sozialer Faktoren!

Grundlegende Annahmen sollten klargestellt werden:

- Funktionelle Schmerzen, sind nicht eingebildet auch ohne Befunde, sondern können rational erklärt werden.
- Psychische Faktoren können Schmerz verursachen und aufrechterhalten
- Keine krankhafte psychische Veränderung, sondern normale psychische Prozesse, die den Schmerz beeinflussen können und gegen die man etwas tun kann.



Wir wissen was unspezifische Rückenschmerzen sind



Gegen Mythen kämpfen!

7 SUPRISING FACTS ABOUT POSTURE

Slater D, Korakakis V, O'Sullivan P, Nolan D, O'Sullivan K. "Sit Up Straight": Time to Re-evaluate

Twitter handles: @SlaterD_Physio, @KorakakisV, @PeteOSullivanPT, @DMNPhysio, @KieranOSull, @KWernliPhysio

- 1. There is NO single 'correct' posture**
Despite common posture beliefs, there is no strong evidence that one optimal posture exists or that avoiding 'incorrect' postures will prevent back pain.

- 2. Differences in postures are a fact of life**
There are natural variations in spinal curvatures and there is no single spinal curvature strongly associated with pain. Pain should not be attributed to relatively 'normal' variations.
- 3. Posture reflects beliefs and mood**
Posture can offer insights into a person's emotions, thoughts and body image. Some postures are adopted as a protective strategy and may reflect concerns regarding body vulnerability. Understanding the reasons behind preferred postures can be useful.

- 4. It is safe to adopt more comfortable postures**
Comfortable postures vary between individuals. Exploring different postures, including those frequently avoided, and changing habitual postures may provide symptomatic relief.
- 5. The spine is robust and can be trusted**
The spine is a robust, adaptable structure, capable of safely moving and loading in a variety of postures. Common warnings to protect the spine are not evidence-informed and can lead to fear.

- 6. Sitting is not dangerous**
Sitting down for more than 30 minutes in one position is NOT dangerous. However, moving and changing positions can be helpful, and being physically active is important for your health.
- 7. One size does not fit all**
Postural and movement screening does not prevent pain in the workplace. Preferred lifting styles are influenced by the naturally varying spinal curvatures and advice to adopt a specific posture or to brace the core is not evidence-based.


PAIN-ED.COM

Infographic by @KWernliPhysio

This is a summary of the journal article only. Please read the full text for further information and clarification.

Original Article: Slater D, Korakakis V, O'Sullivan P, Nolan D, O'Sullivan K. "Sit Up Straight": Time to Re-evaluate. J Orthop Sports Phys Ther. 2019;49:562-564. <https://doi.org/10.2519/jospt.2019.0610>

<http://www.pain-ed.com/>
Slater D J Orthop Sports Phys Ther. 2019

Flexibles (Schmerz-)Verhalten fördern

Episode of LBP



Flexibles Verhalten fördern



Neues Verhalten initiieren, das für den Patienten sinnvoll ist!

- Erwartungen klären
- Befunde laienverständlich beschreiben, mit positiven Informationen beginnen
 - Patient definiert sein Ziel
 - Dysfunktionale Überzeugungen und Verhaltensweisen diskutieren
 - Körperlichen Aktivität optimieren

Vielen Dank fürs Rückgrat zeigen!

Gedacht heißt **nicht** immer **gesagt**,/ **gesagt**
heißt **nicht** immer richtig **gehört**,/ **gehört** heißt
nicht immer richtig **verstanden**,/ **verstanden**
heißt **nicht** immer einverstanden,/
einverstanden heißt **nicht** immer angewendet,/
angewendet heißt noch lange **nicht** beibehalten.

Konrad Lorenz (1903-89)

hotb@zhaw.ch