

Rückenschmerzen



mit neuropathischer Komponente

Ein Service von

Temmler Pharma GmbH & Co. KG

Temmlerstraße 2

35039 Marburg

Telefon: (06421) 494-0

E-Mail: info@temmler.de

www.temmler.de



Rückenschmerzen mit neuropathischer Komponente

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer 1 in Deutschland! Studien zufolge leiden rund 70% der Erwachsenen im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an Rückenschmerzen.¹ Rückenschmerzen verursachen allein in Deutschland einen volkswirtschaftlichen Schaden von mehr als 20 Mrd. Euro jährlich.¹

Wie kommt es zu Rückenschmerzen?

Für die Entstehung von Rückenschmerzen kommen viele Auslösefaktoren in Frage. Dazu gehören körperliche, verhaltens- und haltungsbedingte Faktoren, äußere, umweltbedingte Einflüsse sowie psychische Ursachen². Ein Großteil der Rückenschmerzen sind lokale, unspezifische Beschwerden. Das bedeutet, die Schmerzen bleiben auf die betroffene Wirbelsäulenregion beschränkt. So treten bei jedem Menschen mit zunehmendem Alter Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule auf, die aber nicht immer zu Schmerzen führen.

Aber auch Jugendliche verspüren, insbesondere in Wachstumsphasen, gelegentlich Schmerzen in der Wirbelsäulenregion. Eine schlechte Rückenmuskulatur sowie lang anhaltende sitzende Tätigkeiten können das Risiko für Rückenschmerzen vergrößern.

Neben den körperlichen Erkrankungen können aber auch psychische Probleme als Auslösefaktoren in Frage kommen. Wenn man sprichwörtlich „den Kopf hängen lässt“ oder „die Angst im Nacken spürt“ kommt es zu Verspannungen und Verkrampfungen in der Rückenregion, die wiederum extreme Schmerzen hervorrufen können.

Insbesondere Menschen, die beruflich und privat sehr angespannt sind, leiden häufig unter Rückenschmerzen.

Quellen:

¹ BKK Faktenspiegel Oktober 2006

² www.forum-schmerz.de/schmerz-info/rueckenschmerzen.html

Gerade dann, wenn man sich manchmal gerne „hängen lassen möchte“, muss man sich „zusammenreißen“. Auf Dauer belastet dies die Muskulatur. Verspannungen, Muskelverhärtungen und Schmerzen in der Hals- und Lendenwirbelsäule sind die Folge.

Egal was bei Ihnen die Rückenbeschwerden auslöst, es ist wichtig, dass Sie Ihren Arzt hierüber informieren, damit er eine geeignete Therapie einleiten kann.

Welche Arten von Rückenschmerzen unterscheidet man?

Der Begriff Rückenschmerz beschreibt kein einheitliches Krankheitsbild, sondern umfasst eine Vielzahl von Beschwerden wie (Nerven-) Schmerz, Muskelverspannung oder -steifheit. Diese Symptome treten meist im Halswirbelbereich in Form von Nackenschmerzen oder im Lendenwirbelbereich auf. Fast 85% aller Rückenschmerzen sind als harmlos zu bezeichnen. Sie lassen sich gut therapieren und klingen nach kurzer Zeit wieder ab.

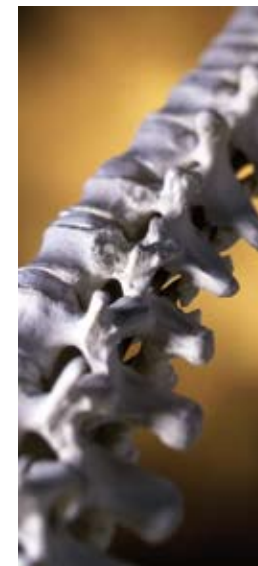
Weit verbreitet, aber gelegentlich falsch interpretiert, ist der Begriff „Hexenschuss“, der durch plötzlich auftretende Kreuzschmerzen, die nicht in die Beine ausstrahlen, und eine nachfolgende Bewegungsunfähigkeit gekennzeichnet ist. Ursachen der Lumbago, wie der medizinische Fachbegriff lautet, sind Bandscheibenschäden, krankhafte Veränderungen der Wirbelsäule, Nervenschäden oder andere seltene Ursachen.

Weil die Lendenwirbelregion üppig mit schmerzleitenden Nervenfasern ausgestattet ist, können bereits geringfügige Auslöser, wie z.B. eine abrupte Bewegung, heftige Schmerzattacken hervorrufen. Als unmittelbare Reaktion auf den Schmerz verspannen sich die Rückenmuskeln so,

dass der Betroffene meist keine normale Körperhaltung mehr einnehmen kann und das Gefühl einer „Sperre“ im Kreuz hat.

Strahlen die Schmerzen in die Beinregion aus, kann dies auf eine Beteiligung des Ischiasnervs hinweisen. Medizinisch spricht man dann von einer Ischialgie. Der Ischiasnerv entspringt als motorisch sensorischer Nerv aus dem Kreuznervengeflecht (Plexus sacralis).

Druck oder Entzündung können die Nervenfasern an verschiedenen Bereichen des Nervenverlaufes reizen. Dadurch entstehen Schmerzen, die meist vom Kreuzbein über das Gesäß auf der Rückseite des Oberschenkels bis zur Kniekehle gehen und typischerweise immer nur in ein Bein ausstrahlen. Die häufigste Ursache für eine Ischialgie sind Bandscheibenvorfälle im unteren Lendenwirbelbereich.



Aufbau unseres Rückens

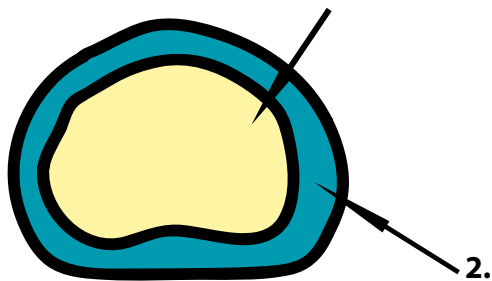
Unsere Wirbelsäule ist wie ein doppeltes **S** geschwungen. Sie besteht aus harten und weichen Elementen. Die 24 gegeneinander beweglichen Knochen, die Wirbel, bestehen aus Wirbelkörper und Wirbelbogen und schützen das Rückenmark wie eine gelenkige Röhre. Das Rückenmark selbst besteht aus Nervengewebe. Es liegt im knöchernen Wirbelkanal, der von den Wirbelbögen umschlossen wird. Vom Rückenmark aus ziehen Nerven in alle Bereiche des Körpers. Die Wirbel werden von zahlreichen Muskeln und festen Bändern zusammengehalten. Die Bandscheiben sorgen dafür, dass die Wirbelsäule gleichzeitig stabil und beweglich ist.

Wie kommt es zu einem Bandscheibenvorfall?

Der Mensch besitzt 23 Bandscheiben, die sich jeweils zwischen den Wirbelkörpern befinden. Sie sind sozusagen die Stoßdämpfer der Wirbelsäule. Ohne Bandscheiben wäre unser Rücken steif und unbeweglich. Erst die Bandscheiben ermöglichen die Elastizität und Biegsamkeit der Wirbelsäule. Die Bandscheibe selber besteht aus einem harten äußeren Faserring, dem Anulus fibrosus, und einem flüssigkeitshaltigen Gallertkern, den Nucleus pulposus, der die Flüssigkeit wie ein Schwamm speichert.

Gesunde Bandscheibe

1. Gallertkern, Nucleus pulposus
2. Faserring, Anulus fibrosus

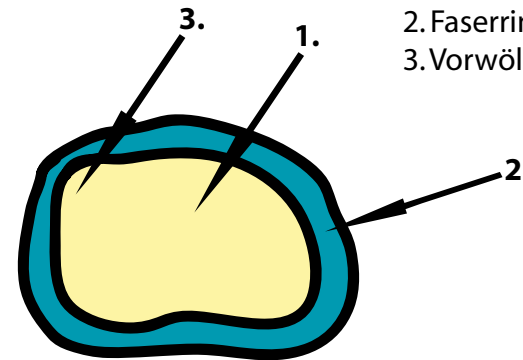


Belastungen jeder Art, insbesondere schweres Heben, lang anhaltende sitzende Tätigkeiten, pressen die Flüssigkeit aus der Scheibe. Im Laufe eines Tages verliert sie daher sowohl an Flüssigkeit als auch an Höhe. Die Aussprüche "Abends wird man kleiner" oder „mit zunehmenden Alter schrumpft man" haben also tatsächlich einen wahren Hintergrund, denn mit zunehmendem Alter verliert der Gallertkern seine Elastizität. Er wird spröde und hält Belastungen nicht mehr so gut aus.

Wirken nun zusätzlich noch Haltungsfehler, Fehlbelastungen und falsche Bewegungen auf die Bandscheibe ein, verschleißt sie zunehmend. Risse und Spalten bilden sich und erste Rückenbeschwerden machen sich bemerkbar. Im Laufe der Jahre kann es dadurch zur Abnutzung und kleinen Einrissen der Bandscheibenummantelung kommen. Werden dann Anteile des Gallertkerns in diese Einrisse gedrückt, wölbt sich die Bandscheibe vor und es entsteht eine sogenannte **Bandscheibenprotrusion**. Dies kann zu Rückenschmerzen führen, die aber in den meisten Fällen rasch verheilen.

Bandscheibenvorwölbung, Protrusion

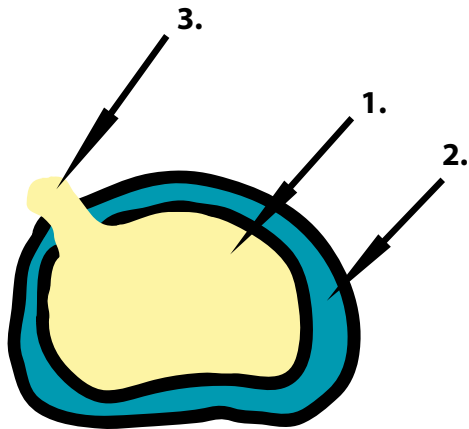
1. Gallertkern, Nucleus pulposus
2. Faserring, Anulus fibrosus
3. Vorwölbung



Reißt allerdings der gesamte Faserring ein, so dass der Gallertkern austreten kann, spricht man von einem Bandscheibenprolaps, der mit einer Einklemmung der benachbarten Nervenwurzel(n) verbunden sein kann. Der Teil, der austritt bleibt dabei allerdings mit dem restlichen inneren Gallertkern noch verbunden und kapselt sich nicht ab.

Bandscheibenvorfall, Prolaps

1. Gallertkern, Nucleus pulposus
2. Faserring, Anulus fibrosus
3. Vorfall



Ein Abkapseln des ausgetretenen Bereiches findet hingegen bei einer Bandscheibensequestration statt. Der prolabierte Teil des Gallertkernes ist nicht mehr mit dem inneren Teil verbunden. Dieser vorfallende Bereich der Bandscheibe kann mehr oder weniger stark auf Nervenwurzeln drücken, die unmittelbar an die Bandscheibe angrenzen. Hierzu zählt im unteren Lendenwirbelbereich vor allem der Ischiasnerv, der bei Druckausübung sehr heftige, starke Schmerzen und Missempfindungen (Taubheitsgefühle, Kribbeln, „Ameisenlaufen“) auslösen kann.

Die Ursachen von Rückenschmerzen sind sehr verschieden! Nicht immer liegt eine organische Ursache vor. Häufig beeinflussen sich psychische und körperliche Faktoren gegenseitig. Wichtig ist es, Ihre Beschwerden Ihrem behandelnden Arzt mitzuteilen. Er wird die genaue Ursache feststellen und eine geeignete Therapie einleiten.

Therapie

So unterschiedlich die Ursachen von Rückenschmerzen sein können, so vielfältig sind auch die Behandlungsmethoden. Akute Rückenschmerzen haben eine hohe Spontanheilungsrate, das heißt, sie klingen häufig von selbst wieder ab. Wichtig ist es, trotz Schmerzen in Bewegung zu bleiben, denn durch die Kräftigung der Rückenmuskulatur wird die Wirbelsäule gestützt, was langfristig eine geringere Belastung der Bandscheibe bewirkt.

Neben der aktiven Bewegung ist eine den Bedürfnissen des Patienten angepasste Schmerztherapie wichtig, damit die Rückenschmerzen nicht chronisch werden. Als Schmerzmittel eignen sich herkömmliche Analgetika (wie z.B. Paracetamol). Ebenfalls werden nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) (z.B. Acetylsalicylsäure, Ibuprofen) und Muskelrelaxantien, die für die Entspannung der Muskeln sorgen, bei der Therapie von Rückenschmerzen verwendet. Auch Kortison kann zum Einsatz kommen, da dies eine antiphlogistische, also entzündungshemmende und abschwellende Wirkung hat. Bei sehr starken Schmerzen sind kurzzeitig auch Opiode angezeigt.

Ist die Erkrankung soweit fortgeschritten, dass sich die Schädigung bereits auf die peripheren Nerven, also die Nerven, die als „Wurzeln“ aus dem Rückenmark austreten, ausgeweitet hat oder sind psychische Belastungsfaktoren die Ursache der Schmerzen, können zusätzlich zur Basistherapie, Antidepressiva oder Antikonvulsiva (krampflösende Mittel) zum Einsatz kommen. Über die Einnahme dieser Substanzen kann zum einen eine Wirkungsverstärkung der Analgetika erreicht werden, zum anderen ist ein direktes Eingreifen in den Prozess der Schmerzverarbeitung im zentralen Nervensystem möglich. Damit kann einer chronischen, lang andauernden, Erkrankung vorgebeugt werden.

Neben der schmerzlindernden Wirkung werden auch die begleitenden Symptome wie Schlafstörungen, Ängste oder Antriebsschwäche positiv beeinflusst.

Eine medikamentöse Schmerztherapie gehört stets in die Hand eines Arztes. Nur er kann durch Einschätzung des individuellen Krankheitsausmaßes die richtigen Therapiemaßnahmen ergreifen! Sollten Sie bereits freiverkäufliche Schmerzmittel einnehmen, teilen Sie die ebenfalls Ihrem Arzt mit.

Was Sie selbst tun können:

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen oder bei bereits bestehenden Beschwerden, gibt es eine Reihe von Dingen, die Sie selbst tun können, um Ihre Wirbelsäule zu entlasten.

Treiben Sie regelmäßig Sport!

Durch regelmäßige Bewegung trainieren Sie die Muskulatur und stärken dadurch Ihren Rücken. Viele Sportarten sind dafür geeignet, die Rückenmuskulatur zu stärken und können somit auch helfen Rückenschmerzen zu vermeiden.

Hierzu gehören: Aerobic, Walking, Wandern, Radfahren, Schwimmen.

Sportarten, die den Rücken belasten sind: Badminton, Gewichtheben, Golf, Hockey, Rudern, Ski alpin und Squash

Achten Sie auf Ihr Gewicht!

Übergewicht belastet Ihre Wirbelsäule und Ihre Bandscheiben und ist somit ein Risikofaktor für die Entstehung von Rückenschmerzen! Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und ein normales Körpergewicht!

Achten Sie auf richtiges Liegen, Sitzen, Heben!

Achten Sie auf die richtige Sitzhöhe und vermeiden Sie stundenlanges Sitzen in gleichförmiger Körperhaltung. Ändern Sie häufig Ihre Sitzposition. Stehen Sie häufiger auf und strecken Sie sich. Vermeiden Sie einen runden Rücken. Beim Heben schwerer Gegenstände sollten Sie den Rücken gerade halten. Nehmen Sie Lasten nahe am Körper und immer aus der Hocke auf.

Im Liegen sollten Sie auf eine flexible Unterfederung Ihrer Matratze achten, die Ihrer Größe, Ihrem Körpergewicht und Ihren individuellen Schlafgewohnheiten angepasst ist.

ACHTUNG!!!

Rückenschmerzen können auch Anzeichen eines medizinischen Notfalls sein. Wenn Sie plötzlich zusätzlich zu den Rückenschmerzen ein Taubheitsgefühl in der Leiste oder im Bein bemerken, oder die Muskelkraft eines oder beider Beine nachlässt oder Sie plötzlich die Darm- oder Blasenentleerung nicht mehr kontrollieren können, sollten Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

Wir wünsche Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit!

Temmler Pharma GmbH & Co. KG, Marburg

Schmerzmodule von Temmler Pharma

Weitere Informationen zur Schmerztherapie finden Sie auch im Internet unter www.temmler.de

In dieser Reihe sind bisher folgende Informationsbroschüren erschienen:

- ▶ Diabetische Polyneuropathie
- ▶ Tumorschmerz
- ▶ Nervenschmerzen nach Gürtelrose
- ▶ Trigeminus Neuralgie
- ▶ Schmerzen behandeln mit Antidepressiva und Antikonvulsiva
- ▶ Nervenschmerzen durch Borreliose
- ▶ Folgeerkrankung durch Alkohol



Temmler Pharma GmbH & Co. KG

Temmlerstraße 2

35039 Marburg

Tel. (06421) 494-0

E-Mail: info@temmler.de

www.temmler.de

