

Health & Living: 15 Things you didn't know about Back pain / 15 Dinge die man über Rückenschmerzen wissen sollte

Managing back pain costs the State more than cancer and diabetes combined. Most of these costs are related to treating people with ongoing pain.

Scientific research in the area of back pain has progressed in recent times and it is challenging widespread beliefs held about the condition that seems to plague so many people.

1 Back Pain is common and normal

Eighty percent of people will experience an episode of back pain during their lifetime. Experiencing back pain is like getting tired or becoming sad; we don't necessarily like it, but it occurs to almost everybody at some point. What isn't common, however, is not recovering from back pain.

Most acute back pain is the result of simple strains or sprains and the prognosis is excellent. Within the first two weeks of an acute episode of pain, most people will report a significant improvement in their symptoms with almost 85pc of people fully recovered by three months. Only a very small number of people develop long-standing, disabling problems.

2 Scans are rarely needed

Die Behandlung von Rückenschmerzen kostet dem Staat mehr als Krebs und Diabestes gemeinsam. Der Großteil der Kosten ist verbunden mit der Behandlung von Personen mit Langzeit-Schmerzen.

Wissenschaftliche Studien bezüglich Rückenschmerzen sind in letzter Zeit fortgeschritten und sie bekämpfen weitverbreitete Mythen über den Zustand der so viele Leute zu plagen scheint.

1. Rückenschmerzen sind gewöhnlich und normal

80% der Menschheit wird in ihrem Leben eine Zeit mit Rückenschmerzen haben. Rückenschmerzen zu Erfahren ist genauso wie müde werden oder traurig sein; wir müssen es nicht mögen, aber an irgendeinem Punkt wird es jeden einmal erreichen. Was aber nicht normal ist, ist sich nicht wieder von den Rückenschmerzen zu erholen.

Akute Rückenschmerzen sind meist ein Resultat von einfacher Überlastung oder Verstauchungen/Zerrungen und die Prognose dabei ist hervorragend. Während der ersten zwei Wochen einer akuten Schmerzepisode, zeigt sich bei den meisten Menschen eine signifikante Verbesserung der Symptome und etwa 85% der Menschen werden binnen drei Monaten wieder völlig gesund. Nur ein ganz kleiner Anteil entwickelt auf lange Zeit gesehen behindernde Probleme.

2. Bildgebende verfahren werden nur selten gebraucht

Sowohl Tätige im Gesundheitswesen wie auch in der Öffentlichkeit erwägen

Both healthcare professionals and members of the public often consider getting a scan "just in case" there is something serious involved in their pain. However, all the evidence suggests scans only show something truly important in a tiny minority (<5pc) of people with back pain.

A brief consultation with a healthcare professional (eg GP, chartered physiotherapist) would usually be able to identify if a scan was really needed based on a person's symptoms and medical history.

3 Interpreting scans should come with a health warning

We used to think that if we got a good enough picture of the spine with scans that it would be a big help in solving back pain. However, we now know that this is most often not the case.

When people have scans for back pain, the scans often show up things that are poorly linked with pain. In fact, studies have shown that even people who don't have back pain have things like bulging discs (52pc of people), degenerated or black discs (90pc), herniated discs (28pc) and 'arthritic' changes visible (38pc).

Remember, these people do NOT have pain! Unfortunately, people with back pain are often told that these things indicate their back is damaged, and this can lead to further fear, distress and avoidance of activity. The fact is that many of these things reported on scans are more like baldness - an indication of ageing and genetics that do not have to be painful.

Scans zu machen/ zu veranlassen „nur für den Fall“ dass etwas Ernsthaftes sich hinter dem Schmerz verbirgt. Allerdings deuten alle Anzeichen darauf hin, dass nur in einem kleinen Teil von etwa 5% tatsächlich etwas Wichtiges in Bezug auf die Rückenschmerzen auf den Scans erkenntlich wird.

Eine Konsultation mit einem im Gesundheitswesen Tätigen (zB Allgemeinarzt, amtlich zugelassener Physiotherapeut*) kann in der Regel sagen ob ein bildgebendes Verfahren tatsächlich notwendig wäre, basierend an den Symptomen der Person und deren Krankengeschichte.

**) Achtung: dieser Artikel stammt aus Irland. In Österreich ist die Gesetzeslage anders und Physiotherapeuten dürfen leider keine Erstkonsultationen durchführen. Vielleicht ändert sich dies aber auch noch eines Tages.*

3. Am Befund des Scans sollte eine Gesundheitswarnung stehen

Wir haben immer gedacht, dass wenn das Bild des Scans gut genug ist, dann würde es eine große Hilfe sein Rückenschmerzen zu enträtseln. Aber, heute wissen wir, dass dies meistens nicht der Fall ist.

Wenn Leute Scans für Rückenschmerzen machen, dann zeigen diese Bilder oft Dinge die kaum mit dem Schmerz zusammenhängen. Fakt ist, Studien haben gezeigt, dass Leute, die keine Rückenschmerzen haben, trotzdem Dinge wie Bandscheibenvorwölbung (52% der Leute), degenerierte oder „schwarze“ Bandscheiben (90%), Bandscheibenhernien (28%) und „arthritisch“ sichtbare Veränderung (38%) haben.

Achtung, diese Leute haben KEINE Rückenschmerzen! Leider wird Menschen mit Rückenschmerzen oft gesagt, dass diese Dinge anzeigen, dass ihr Rücken versehrt sei, und das kann zu weiterer Angst, Stress und Schonung führen. Fakt ist, viele dieser, am Scan gezeigten, Dinge sind eher wie Kahlheit – Anzeichen für Altern und Genetik die nicht schmerzhaft sein müssen.

4 Back pain is not caused by something being out of place

There is no evidence that back pain is caused by a bone or joint in the back being out of place, or your pelvis being out of alignment. For most people with back pain, scans do not show any evidence of discs, bones or joints being 'out of place'.

In the very small number of people with some change in their spinal alignment, this does not appear to be strongly related to back pain.

Of course, it is worth noting that many people feel better after undergoing treatments like manipulation.

However, this improvement is due to short-term reductions in pain, muscle tone/tension and fear, NOT due to realigning of body structures.

5 Bed rest is not helpful

In the first few days after the initial injury, avoiding aggravating activities may help to relieve pain, similar to pain in any other part of the body, such as a sprained ankle. However, there is very strong evidence that keeping active and returning to all usual activities gradually, including work and hobbies, is important in aiding recovery.

4. Rückenschmerzen entstehen nicht durch etwas das nicht an seinem Platz ist

Es gibt keinen Beweis dafür, dass Rückenschmerzen hervorgerufen werden durch einen Knochen oder ein Gelenk im Rücken das „verrutscht“ ist, oder dass das Becken verschoben ist.

Bei der sehr kleinen Gruppe von Leuten welche eine Veränderung in der Ausrichtung der Wirbelsäule hat, scheint dies nicht stark mit Rückenschmerzen verbunden zu sein.

Aber natürlich ist es wichtig auch zu sagen, dass Viele sich besser fühlen nach Behandlungen wie Mobilisationen oder Manipulationen.

Aber diese Verbesserung ist aufgrund von kurz-zeitiger Verringerung von Schmerzen, Muskelspannung und Angst, nicht durch eine Wiederausrichtung von Körperstrukturen.*

**) ein persönlicher Nachtrag: In diesem Kapitel wird von „verschobenen“ Gelenken etc. gesprochen, welche auf Röntgenbildern sichtbar sind. Verschiebungen im kleinsten Bereich, welche v.a. durch Fehlspannungen der Muskulatur entstehen, werden hier meiner Meinung nach nicht miteinbezogen. Aber eigentlich ist es egal aus welchem Grund, Mobilisationen und fallweise Manipulationen sind auf jedenfall wirkungsvoll.*

5 Bettruhe hilft nicht

In den ersten Tagen nach der Verletzung kann es helfen den Schmerz zu verringern indem man unangenehme Tätigkeiten vermeidet – ähnlich wie bei Schmerzen in irgendeinem anderen Körperteil, wie zB ein verstauchtes Sprunggelenk. Aber, es gibt starke Anzeichen, dass es unterstützend für die

In contrast, prolonged bed rest is unhelpful, and is associated with higher levels of pain, greater disability, poorer recovery and longer absence from work. In fact, it appears that the longer a person stays in bed because of back pain, the worse the pain becomes.

6 More back pain does not mean more back damage

This may seem strange, but we now know that more pain does not always mean more damage. Ultimately, two individuals with the same injury can feel different amounts of pain. The degree of pain felt can vary according to a number of factors, including the situation in which the pain occurs, previous pain experiences, your mood, fears, fitness, stress levels and coping style. For example, an athlete or soldier may not experience much pain after injury until later when they are in a less intense environment.

Furthermore, our nervous system has the ability to regulate how much pain a person feels at any given time. If a person has back pain it might be that their nervous system has become hypersensitive and is causing the person to experience pain, even though the initial strain or sprain has healed.

This can mean the person feels more pain when they move or try to do something, even though they are not damaging their spine.

Once people with back pain can distinguish between the 'hurt' they are feeling from any concerns about 'harm' being done to their back, it is easier to participate in treatment.

Heilung ist wenn man aktiv bleibt und zu allen üblichen Aktivität, inklusive Arbeit und Hobbies, zurückkehrt.

Im Gegensatz dazu ist verlängerte Bettruhe nicht hilfreich und wird mit höherem Schmerzlevel, größerer Behinderung, schlechterer Erholung und längerer Abwesenheit von der Arbeit in Verbindung gebracht. Es scheint, je länger eine Person wegen Rückenschmerzen im Bett bleibt, desto schlimmer wird der Schmerz.

6. Mehr Rückenschmerzen bedeutet nicht einen kaputteren Rücken

Das mag seltsam klingen, aber wir wissen mittlerweile, dass mehr Schmerz nicht immer mehr Schaden bedeutet. Zwei Individuen mit der gleichen Verletzung können unterschiedlich viel Schmerz fühlen. Der Grad an gefühltem Schmerz kann aufgrund mehrerer Faktoren variieren, wie etwa die Situation in welcher der Schmerz auftritt, frühere schmerzhaft Erfahrungen, die Stimmung, Angst, Kondition/Fitness, Stress-Level und wie man mit schwierigen Situationen fertig wird (Coping-Style). Ein Athlet oder Soldat zum Beispiel, spürt vielleicht nicht viel Schmerz nach der Verletzung, sondern erst später in einer weniger angespannten Atmosphäre.

Zudem hat unser Nervensystem die Fähigkeit die Menge an Schmerz die eine Person zu einer bestimmten Zeit fühlt zu regulieren. Wenn jemand Rückenschmerzen hat, kann es sein, dass sein Nervensystem hypersensibel ist und die Person Schmerzen fühlen lässt, obwohl die ursprüngliche Verletzung/Überlastung bereits verheilt ist (=Schmerzgedächtnis).

Das kann bedeuten, dass diese Person Schmerzen fühlt wenn sie sich bewegt oder versucht etwas zu tun, obwohl ihr Rücken gar nicht beschädigt ist.

Die Behandlung bzw. die Partizipation daran wird leichter (schreitet voran), sobald die Person unterscheiden kann zwischen dem körperlichen Schmerz

7 Surgery is rarely needed

Only a tiny proportion of people with back pain require surgery. Most people with back pain can manage it by staying active, developing a better understanding about what pain means, and identifying the factors which are involved in their pain.

This should help them continue their usual daily tasks, without having to resort to surgery.

On average, the results for spinal surgery are no better in the medium and long-term than non-surgical interventions, such as exercise.

8 Schoolbags are safe - worrying about schoolbags might not be

Many people believe that children carrying a heavy schoolbag might cause back pain. However, research studies have not found this link, revealing no differences in schoolbag weight between those children who do and do not go on to develop back pain. However, if a child - or their parent - believes that their schoolbag is too heavy, the child IS more likely to develop back pain, highlighting the importance of fear in the development of back pain.

und dem „Schmerz“ den sie aufgrund der Sorge habt, dass etwaiges Leid ihrem Rücken zustoßen könnte.*

**)persönliche Anmerkung: dies hat keinesfalls etwas mit Hyperchondrie oder Hysterie zu tun. Es handelt sich dabei um tatsächliche Schmerzen, welche jedoch keine Ursache mehr haben. Vergleichbar mit Blutfehden, welche so lange bereits bestehen, dass niemand mehr weiß worum es eigentlich geht, aber trotzdem ist der Hass noch vorhanden.*

7. Operationen sind kaum notwendig

Nur ein kleiner Teil der Menschen mit Rückenschmerzen benötigt Operationen. Die meisten Menschen mit Rückenschmerz können ihn dadurch bewältigen dass sie aktiv bleiben, ein besseres Schmerzverständnis entwickeln und herausfinden welche Faktoren mit ihrem Schmerz zusammenhängen.

Das sollte ihnen helfen den Alltag weiterhin zu meistern, ohne auf Operationen zurückgreifen zu müssen.

Im Durchschnitt sind mittel- und langfristig gesehen Operationen um nichts besser als nicht-operative Maßnahmen wie Bewegung/Sport.

8. Schultaschen sind sicher – sich darüber Sorgen zu machen wohl eher nicht

Viele Leute glauben, dass das Tragen von schweren Schultaschen Rückenprobleme bei Kindern verursacht. Studien haben jedoch keine Verbindung, zwischen dem Gewicht von Schultaschen und Kindern die Rückenschmerzen bekommen, gefunden. Was aber durchaus herausgefunden wurde ist, wenn ein Kind – oder dessen Eltern – glauben dass die Schultasche zu schwer ist, dann bekommt das Kind viel wahrscheinlich Rückenschmerzen davon. Diese Erkenntnis hebt wieder heraus welche große Rolle Angst in der

Given concerns about inactivity and obesity in children, carrying a schoolbag may actually be a simple healthy way for children to get some exercise.

9 The perfect sitting posture may not exist

Should we all sit up straight? Contrary to popular belief, no specific static sitting posture has been shown to prevent or reduce back pain. Different sitting postures suit different people, with some people reporting more pain from sitting straight, others from slouching. So while slouching gets a bad press, there is no scientific evidence to support this. In fact, many people with back pain can adopt very rigid postures (eg sitting extremely upright) with little variation.

The ability to vary our posture, instead of maintaining the same posture, together with learning to move in a confident, relaxed and variable manner is important for people with back pain.

10 Lifting and bending are safe

People with back pain often believe that activities such as lifting, bending and

Entstehung von Rückenschmerzen hat.

Wenn man die Sorge über die geringe Aktivität und das Übergewicht von Kindern heutzutage heranzieht, dann könnte das Tragen von Schultaschen sogar ein einfacher gesunder Weg sein, damit diese Kinder etwas Bewegung bekommen.

**) persönliche Anmerkung: mit Schultaschen sind hier ergonomische Rucksäcke gemeint, welche auch richtig eingestellt und verwendet werden. Das häufige/dauernde einseitige Tragen von schweren Gewichten ist durchaus schädlich für den Körper.*

Zudem ist nicht klar, ob evtl. Spätfolgen auftreten könnten.

9. Die perfekte Sitzposition existiert vermutlich nicht

Sollten wir alle aufrecht sitzen? Anders als allgemein geglaubt, wurde keine spezielle statische Sitzposition gefunden welche Rückenschmerzen verhindern oder reduzieren kann. Verschiedene Sitzpositionen passen für verschiedene Leute. Einige melden vermehrt Schmerzen wenn sie aufrecht sitzen, andere wenn sie „lungern“. Aber während der krumme Sitz schlechte Nachrichten bekommt, gibt es keine wissenschaftliche Beweise die das bestätigen. Fakt ist, viele Personen mit Rückenschmerzen nehmen sehr steife Positionen ein (zB extrem aufrecht sitzen) mit sehr wenig Abwechslung.

Die Fähigkeit unsere Position zu verändern, statt immer die gleiche Haltung einzunehmen, und zusätzlich lernen wie man sich auf eine selbstbewusste, entspannte und abwechslungsreiche Art bewegen kann ist wichtig für Personen mit Rückenschmerzen.

10. Heben und Bücken ist sicher

Personen mit Rückenschmerzen glauben oft, dass Aktivitäten wie Heben, Bücken und Drehen gefährlich sind und vermieden werden sollten. Aber im

twisting are dangerous and should be avoided. However, contrary to common belief, the research to date has not supported a consistent association between any of these factors and back pain.

Of course, a person can strain their back if they lift something awkwardly or lifting something that is heavier than they would usually lift. Similarly, if a person has back pain, these activities might be more sore than usual. This, however, does not mean that the activity is dangerous or should be avoided. While a lifting or bending incident could initially give a person back pain, bending and lifting is normal and should be practiced to help strengthen the back, similar to returning to running and sport after spraining an ankle.

11 Avoiding activities and moving carefully does not help in the long-term

It is common, especially during the first few days of back pain, that your movement can be significantly altered. This is similar to limping after spraining your ankle, and generally resolves as the pain settles. While initially hard, getting back doing valued activities which are painful, or feared, is important.

Many people, after an episode of back pain, can begin to move differently due to a fear of pain or a belief that the activity is dangerous. Such altered movement can be unhealthy in the long term and can actually increase the strain on your back.

12 Poor sleep influences back pain

When someone has pain, a good night's sleep can be hard to get. However, it

Gegensatz zum Volksglauben, haben aktuelle Studien noch keinen Zusammenhang zwischen diesen Faktoren und Rückenschmerzen aufzeigen können.

Natürlich kann man sich seinen Rücken verrenken/zerren/... wenn man etwas falsch (zB verdreht) aufhebt oder wenn man etwas hebt was schwerer ist als gewöhnlich (der Körper verträgt). Zudem sind diese Aktivitäten, wenn man Rückenschmerzen hat, meist schmerzhafter als normalerweise. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Tätigkeit per se gefährlich ist oder vermieden werden sollte.

Während ein Hebe- oder Bückvorfall die Ursache für Rückenschmerzen sein kann, so ist Bücken und Heben normal und sollte auch geübt werden um den Rücken zu kräftigen, ähnlich wie bei Laufen und anderen Sportarten wenn man sich das Sprunggelenk verstaucht hatte.

11. Vermeidung von Tätigkeiten und vorsichtiges Bewegen hilft auf lange Zeit gesehen nicht

Es ist normal, vor allem während der ersten Tage mit Rückenschmerzen, dass die Bewegung deutlich verändert ist. Das ist auch vergleichbar mit Hinken nachdem man sich das Sprunggelenk verstaucht hat und verschwindet im Normalfall sobald der Schmerz nachlässt. Auch wenn es anfangs schwer ist, so ist es dennoch wichtig wieder zu alltägliche Aktivitäten zurückzukehren, auch wenn sie schmerzhaft sind oder man sich davor fürchtet. Viele Leute beginnen nach einer Episode von Rückenschmerzen sich anders zu bewegen, weil sie Angst vor Schmerzen haben oder glauben dass die Tätigkeit gefährlich ist. Solche veränderten Bewegungen können auf lange Sicht ungesund sein und die Belastung auf den Rücken sogar verstärken.

12. Schlechter Schlaf beeinflusst Rückenschmerzen

Wenn jemand Schmerzen hat, dann ist guter Schlaf oft schwer zu bekommen.

works both ways as sleep problems can lead to back pain in the future. In the same way that poor sleep can make us more stressed, give us a headache, make us tired or feel down, it can also cause or prolong back pain. So, improving sleeping routine and habits can be very helpful in reducing pain.

13 Stress, low mood and worry influence back pain

How we feel can influence the amount of pain we feel. Back pain can be triggered following changes in life stress, mood or anxiety levels.

In the same way that these factors are linked to other health conditions like cold sores, irritable bowel syndrome and tiredness, they have a very large effect on back pain. As a result, managing our stress, mood and anxiety levels through doing things we enjoy, and engaging in relaxation can be really beneficial in helping back pain.

14 Exercise is good and safe

Many people with pain are afraid of exercise and avoid it as they think it may cause them more problems. However this is not true! We now know that regular exercise helps to keep you and your body fit and healthy, and actually reduces pain and discomfort. It relaxes muscle tension, helps mood and strengthens the immune system once started gradually.

All types of exercise are good, with no major differences in effectiveness between them - so pick one you enjoy, can afford and which is convenient. Walking, using the stairs, cycling, jogging, running and stretching are all good

Das funktioniert aber auch anders herum, da Schlafprobleme zu Rückenschmerzen führen können. Auf die gleiche Weise wie schlechter Schlaf zu mehr Stress, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Niedergeschlagenheit führen kann, so kann er auch Rückenschmerzen verursachen oder verlängern. Die Verbesserung von Schlafgewohnheiten kann sehr hilfreich sein um Schmerz zu reduzieren.

13. Stress, schlechte Laune und Sorgen beeinflussen Rückenschmerzen

Wie wir uns fühlen kann die Schmerzintensität beeinflussen. Rückenschmerzen können ausgelöst werden Veränderungen von Lebensstress, Gemütslage oder Anspannung.

Auf die gleiche Weise wie diese Faktoren auch mit anderen gesundheitlichen Zuständen verbunden sind, wie zB Fieberblasen, Reizdarmsyndrom und Müdigkeit, haben sie auch einen großen Effekt auf Rückenschmerzen. Wenn wir also unseren Stress, unsere Gefühle und unsere Anspannung bewältigen, zB durch das Tun von Dingen die uns Freude machen sowie Entspannungsübungen, dann kann das sehr nützlich sein um Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen.

14. Bewegung ist gut und sicher

Viele Leute mit Schmerzen haben Angst vor Bewegung und vermeiden diese, weil sie denken dass dadurch mehr Probleme verursachen könnte. Das ist aber nicht wahr! Wir wissen jetzt, dass regelmäßige Bewegung hilft um sich und seinen Körper fit und gesund zu halten, und sogar Schmerz und Unwohlsein zu verringern. Es verringert Muskelspannung, hilft dem Gemüt und stärkt das Immunsystem wenn man allmählich/schrittweise anfängt.

Alle Arten von Bewegung sind gut, und es gibt kaum größere Unterschiede

<p>and help relax all the tense muscles in your body.</p> <p>When you are in pain, starting exercise can be very hard. Under-used muscles feel more pain than healthy muscles. Therefore, if feeling sore after exercise, this does not indicate harm or damage to the body.</p> <p>15 Persistent back pain CAN get better</p> <p>Since back pain is associated with many factors that vary between individuals, treatments that address the relevant factors for each individual can be effective. Failing to get pain relief after lots of different treatments is very frustrating and cause people to lose hope.</p> <p>However, this is very common as most treatments only address one factor, for example someone goes for a massage for their sore muscles, but doesn't address their sleep or fitness or stress levels.</p> <p>By identifying the different contributing factors for each individual and trying to address them, pain can be significantly reduced and people can live a happier and healthier life.</p>	<p>bzgl. Effektivität zwischen ihnen – also etwas aussuchen das einem Freude macht, das man sich leisten kann und das praktisch/angenehm ist.</p> <p>Spazieren/Walken, Stiegen steigen, Radfahren, Joggen, Laufen und Dehnen/Stretching (etc.) sind alle gut und helfen Muskelspannung abzubauen und den Körper zu entspannen.</p> <p>Wenn man Schmerzen hat, kann es sehr schwer sein mit Bewegung anzufangen. Zu wenig belastete Muskulatur ist schmerzempfindlicher als gesunde/trainierte Muskulatur. Wenn man also nach dem Bewegen etwas Schmerzen hat/sich wund fühlt, dann bedeutet dies nicht automatisch dass der Körper Schaden genommen hat</p> <p>15. Beständige Rückenschmerzen können besser werden</p> <p>Da Rückenschmerzen mit vielen Faktoren assoziiert sind, welche sich von Person zu Person unterscheiden, sind Behandlungen die die jeweiligen Faktoren ansprechen für jede Person effektiv. Wenn sich nach vielen verschiedenen Behandlungen immer noch keine Verbesserung des Schmerzes einstellt, dann kann das sehr frustrierend sein und die Leute verlieren die Hoffnung.</p> <p>Dies ist jedoch sehr häufig, da die meisten Behandlungen immer nur einen Faktor betrachten. Zum Beispiel geht jemand zur Massage wegen den Muskelverspannungen, aber weder der Schlaf noch die Fitness noch der Stresslevel werden berücksichtigt.</p> <p>Wenn man die verschiedenen mitspielenden Faktoren herausfindet und versucht sie alle anzusprechen, kann sich der Schmerz signifikant verbessern und die Person kann ein glückliches und gesundes Leben führen.</p>
--	--

Artikel aus „Health and Living“ (www.independet.ie)

Verfasst von Mary O'Keeffe (University of Limerick), Dr Kieran O'Sullivan (University of Limerick), Dr Derek Griffin (Tralee Physiotherapy Clinic)

Übersetzt ins Deutsche von Michaela Jung