



Rückenschmerzen

Hexenschuss, Ischias und Co.

Senioren, Jugendliche, Frauen, Männer, Selbstständige, Angestellte, Beamte: Sie alle und viele mehr klagen über Rückenschmerzen. Die unangenehmen Beschwerden gehören zu den größten Gesundheitsproblemen. Drei Viertel aller Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, an Ischias oder einer schmerzhaften Nackensteife.

Mittlerweile haben sich Rückenschmerzen mit einem Anteil von fünf bis zehn Prozent sogar zur häufigsten Ursache für Krankschreibungen gemausert. In fast zwei Drittel der Fälle sitzen die Schmerzen im unteren Rücken – er wird am stärksten belastet – aber auch die Halswirbel sind häufig betroffen. Alarmierend: Experten schätzen, dass sich die Zahl der Patienten mit Rückenschmerzen in den vergangenen 20 Jahren verdoppelt hat. Warum das so ist, weiß niemand genau – wahrscheinlich spielen unsere veränderten Lebensgewohnheiten mit weniger Bewegung und vielem Sitzen eine Rolle.

Wer Rückenschmerzen bekommt, ist natürlich beunruhigt: Was steckt dahinter? Bandscheibenvorfall? Verschleiß der Wirbelsäule? Glücklicherweise sind die meisten Rückenschmerzen eher harmlos. Rückenschmerzen bedeuten keineswegs automatisch einen Rückenschaden. Die Schmerzen setzen üblicherweise plötzlich ein und verschwinden nach einigen Tagen wieder. Ärzte nennen sie daher „unkomplizierte akute Rückenschmerzen“. Nur bei einem von zehn Betroffenen dauern die Beschwerden länger als sechs Wochen. Ärzte sprechen dann von chronischen Rückenschmerzen. Allerdings können bei der akuten Form die Beschwerden nach einigen Wochen oder Monaten erneut auftreten. Aber auch das bedeutet nicht, dass der Rücken dauerhaft geschädigt ist.

Sitzen die Schmerzen im unteren Rücken und strahlen nicht ins Bein aus, heißen sie „Lumbago“ oder „Lendenwirbelsyndrom“. „Ischialgie“ nennt der Arzt Schmerzen im Rücken, die über den so genannten Ischiasnerv ins Bein ausstrahlen. Der Nerv reicht von der Lendenwirbelsäule bis zum Fuß. Wird er im Bereich der unteren Wirbelsäule gereizt, kann sich dies durch Kribbeln, Schmerz oder Schwäche des Beines äußern. Oft beginnen die Rückenschmerzen verhalten und steigern sich nach und nach. Sie können jedoch auch mit einem Donner Schlag beginnen – wie von der Hexe geschossen. Ein solcher „Hexenschuss“ kann den Betroffenen über Tage fast bewegungsunfähig machen. Aber auch bei diesen heftigen Schmerzen gilt: Sie signalisieren nicht unbedingt einen Rückenschaden. Außerdem ist sicher: Einmal Rückenschmerzen bedeutet nicht immer Rückenschmerzen. Die gute Nachricht lautet: Der Rücken kann wieder fit werden!