

Bloß nicht passiv rumliegen

Ist bei Rückenschmerzen Schonung angesagt?



Die Gesundheitsfrage

Von unserer Redakteurin
Renate Dilchert

Unter der Rubrik überprüfen wir vermeintliche Gesundheitstipps und allgemeine Weisheiten und gehen der Frage nach: Ist das wirklich medizinisches Wissen oder nur ein Mythos? Heute: Muss man sich bei Rückenschmerzen schonen?

Ganz klar: „Nein. Im Bett zu bleiben, ist bei einem unspezifischen und unkomplizierten Rückenschmerz keine Option“, sagt der Physiotherapeut Volker Sutor. 80 bis 90 Prozent der Patienten fielen in diese Kategorie. Meist verschwinden die Beschwerden binnen weniger Wochen von selbst – Betroffene können sogar ein wenig nachhelfen, indem sie sich eben nicht schonen, sondern eher das Gegenteil tun und versuchen, sich angemessen zu bewegen.

„Die Fragen, ‚wie gehe ich mit dem Schmerz um?‘ scheint ein entscheidender Faktor für den Verlauf zu sein“, sagt Sutor. Wer sich dem Schmerz ergibt, laufe Gefahr, in die Chronifizierung zu rutschen. „Das kann passieren, wenn man mit den Beschwerden falsch umgeht und falsch behandelt wird.“ Dann stehe der Schmerz irgendwann nicht mehr in adäquatem Verhältnis zur Ursache – er ist viel größer, als es dem Schaden angemessen wäre.

Und er kommt immer wieder. Passiv zu leiden, sei der falsche Weg, sagt Sutor. „Krankschreibungen sollten wohlüberlegt sein. Meist sind die Belastungen zu Hause auch nicht geringer als bei der Arbeit. Nur in ausgewählten Fällen macht eine längere Krankschreibung Sinn.“ Wichtig sei, sich die persönliche Handlungsfähigkeit zu erhalten und den Schmerz aktiv anzugehen.



Rückenschmerzen sind ein verbreitetes Problem.

Foto: Aleksej_stockadobecom.jpeg

Dabei gehe es nicht darum, sich zu quälen, sondern eben das zu tun, was möglich ist. Einseitige Belastungen sind kontraproduktiv, Abwechslung hilft weiter: „Das können Sie auch im Büro machen: ein bisschen sitzen, ein bisschen stehen, ein bisschen gehen. Strecken Sie sich zwischendurch mal und beugen Sie hin und wieder den Rumpf – dann sollte es nach und nach besser werden.“

Wenn die Schmerzen allerdings sehr schwerwiegend sind und mit Taubheitsempfindungen, Kraftverlust, Gleichgewichtsstörungen einhergehen oder ins Bein ausstrahlen, „dann gehört das medizinisch abgeklärt. Dann muss ein Fachmann entscheiden, was zu tun ist“.

Wer Rückenschmerzen dauerhaft vorbeugen will, sollte sich regelmäßig und sportlich bewegen. „20 Minuten am Tag sollten Sie minimum in Ihre Gesundheit investieren“, rät Sutor. „Versuchen Sie, Kontinuität reinzubekommen – wie beim Zähneputzen. Wenn Sie nicht mehr darüber nachdenken, dann haben Sie es geschafft.“

INFO INFO Ihre Gesundheitsfrage

Schicken Sie Ihre Gesundheitsfrage an medizin@stimme.de

Der Experte: **Volker**

Sutor ist Physiotherapeut, Sport- und Gymnastiklehrer mit eigenen Praxen unter anderem in Brackenheim und Neckarsulm sowie Autor mehrerer Fachbücher.

