

Volkskrankheit

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden in den Industrienationen. Etwa 75 Prozent aller Menschen jeder Altersgruppe leiden ständig oder gelegentlich unter Rückenschmerzen.

Ursachen und Auslöser

Rückenschmerzen werden begünstigt durch „Zivilisationserscheinungen“, durch

- einseitige, immer wiederkehrende Belastungen
- mangelnden sportlichen Ausgleich
- Nachlassen der körperlichen Aktivität

Auch Faktoren wie Stress und Übergewicht können Rückenschmerzen hervorrufen oder verstärken.

Mögliche orthopädische Behandlungsformen

Gehen Sie mit Rückenschmerzen unbedingt zum Arzt: Der Orthopäde wird durch eine körperliche Untersuchung und im Gespräch mit Ihnen klären, ob es sich um ein orthopädisches Problem handelt und daraufhin mit einer individuellen Therapie beginnen. Die Behandlung von Rückenschmerzen ist in erster Linie eine so genannte konservative, also nicht operative Behandlungsweise. Folgende Behandlungsmöglichkeiten stehen im orthopädischen Fachgebiet zur Verfügung:

- physikalische Therapieformen mit Elektro-, Ultraschall- und Wärmeanwendungen
- Massagebehandlung
- Krankengymnastik/Physiotherapie
- Manualtherapie und Chirotherapie („Einrenken“)
- Bäderbehandlungen
- Injektionsbehandlungen
- Medikamentöse Schmerztherapie

Die KV-Patientensprechstunde wird unterstützt von

radioBERLIN^{rbb}
88,8

Fortsetzung Seite 2

Ein fachübergreifendes Therapiekonzept führt zum Erfolg

Wichtig für den Behandlungserfolg ist eine Zusammenarbeit mit anderen ärztlichen Fachgruppen, mit Psychologen, Physiotherapeuten, Sporttherapeuten und Selbsthilfegruppen. Der Hauptteil der Behandlung liegt aber bei Ihnen: Seien Sie aktiv: Durchbrechen Sie den Schmerz durch Ihr eigenes Engagement, starten Sie mit fachmännischer Anleitung Ihr eigenes Bewegungstraining.

Was können Sie selbst tun, um Rückenschmerzen vorzubeugen:

Bei der erfolgreichen Behandlung Ihrer Rückenschmerzen kommt es auf Ihr Engagement an:

- lernen Sie Techniken zur Beseitigung von muskulären Dysfunktionen
- stärken Sie Ihren Rücken durch Bewegung, gerade wenn Sie in Ihrem Job viel sitzen oder stehen müssen: durch Gehen, Radfahren und Schwimmen trainieren Sie Ihre Muskulatur, ohne den Rücken zu belasten
- bauen Sie Übergewicht ab, damit entlasten Sie Knochen und Gelenke
- reagieren Sie sofort auf Verspannungen und beginnende Schmerzen: Wechseln Sie die Körperhaltung, machen Sie Dehnübungen, gehen Sie wenn möglich spazieren
- werden Sie aktiv: Nutzen Sie Möglichkeiten wie beispielsweise die „Rückenschule“

Bei der Suche nach einem Orthopäden oder Psychologischen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.