

Physiotherapie bei Rückenschmerzen

Hilfestellung bei der Wiedererlangung Ihrer Leistungsfähigkeit

Knapp die Hälfte der Krankheitsbilder, mit denen Patienten eine physiotherapeutische Praxis aufsuchen, sind Rückenschmerzen. Umfragen zeigen, dass 80 bis 85 Prozent der deutschen Bevölkerung mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen leiden. Ab einem Alter von 30 Jahren nimmt die Häufigkeit chronischer Rückenschmerzen sogar annähernd linear zu und stabilisiert sich im Alter von ca. 70 Jahren.

Unterschiedliche Typen von Rückenschmerzen

Grundsätzlich kann differenziert werden zwischen spezifischen und nicht-spezifischen Rückenschmerzen. Sie erfordern jeweils eine andere Vorgehensweise in der Therapie. Bei spezifischen Rückenschmerzen ist die Ursache für die Schmerzen genau benennbar. Ein Bandscheibenvorfall, ein Gleitwirbel oder eine Wirbelgelenkarthrose sind Erkrankungen, die typischerweise zu dieser Gruppe gehören können. Bei den nicht-spezifischen Rückenschmerzen ist das anders: Es kann keine genaue Ursache für die Rückenschmerzen benannt werden. Schätzungsweise 80 Prozent der auftretenden Rückenschmerzen gehören zu dieser zweiten Gruppe.

Die Befundaufnahme durch den Physiotherapeuten

Nachdem der Arzt eine ärztliche Diagnose gestellt hat, fängt eine qualifizierte physiotherapeutische Behandlung immer mit einer Inventarisierung der Beschwerden an. Der erfahrene Physiotherapeut analysiert mit geschultem Auge den Haltungs- und Bewegungsapparat und findet dort in der Regel die Ursache für Beschwerden. Nicht selten stellt er dabei fest, dass sich die Ursache für Rückenschmerzen nicht unbedingt direkt im Rücken befinden muss. Der



Mensch ist ein äußerst komplexes Wesen und muss immer als Ganzes betrachtet werden. So können beispielsweise auch die inneren Organe, die körperliche Kondition und die psychische Verfassung Einflussfaktoren für die Empfindlichkeit des Haltungs- und Bewegungsapparats darstellen. Deshalb werden in einer ganzheitlichen physiotherapeutischen Befundaufnahme sämtliche Bereiche des Körpers berücksichtigt.

Der Physiotherapeut nimmt eine vom Gesetzgeber und Kostenträger vorgeschriebene Konkretisierung der ärztlichen Diagnose vor.

Verlauf der Therapie

In der Regel wird die erste Therapiesitzung ausschließlich für die Suche der Problemursachen und das Festlegen des Therapieplans verwendet. Zur Befundaufnahme gehört eine Anamnese, Inspektion und Funktionsuntersuchung als notwendige Vorbereitung, um einen individuellen Therapieplan aufzustellen. Dieser Therapieplan wird abgestimmt auf die individuelle Ursache der Beschwerden.

Neben einer als eingeschränkt empfundenen Gesundheit führen Rückenschmerzen tatsächlich zu einer reduzierten Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit im Alltag. Diese versucht der Physiotherapeut auf allen Ebenen wiederherzustellen. Die wichtigste Voraussetzung für diese Wiederherstellung ist, dass der Patient diese Ziele auch aktiv unterstützt. Das bedeutet, dass die Aufgaben, die der Physiotherapeut Ihm mit

auf den Weg gibt, auch gewissenhaft befolgt werden sollten. Das können ‚Hausaufgaben‘ im Sinne von Übungen sein, Änderungen von Verhaltensweisen im beruflichen oder privaten Leben oder auch gezielte sportliche Betätigung.

Spezifische Rückenschmerzen werden mit spezifischen physiotherapeutischen Techniken behandelt. Als Beispiele sind hier die manuelle Therapie oder die McKenzie-Therapie zu nennen. Nicht-spezifische Rückenschmerzen werden, weil die Ursachen sehr unterschiedlich und vielschichtig sein können, mit sehr verschiedenen physiotherapeutischen Techniken behandelt. Techniken aus der manuellen Therapie und Bewegungstherapie können genauso zum Einsatz kommen wie medizinische Trainingstherapie und Therapiemaßnahmen für innere Organe oder Faszien.

Ziele der Therapie

Primäres Ziel der physiotherapeutischen Maßnahmen ist es zunächst, die akuten Beschwerden zu lindern und ein erneutes Auftreten zu verhindern. Nach und nach soll dann Ihre körperliche Belastbarkeit erhöht bzw. wiederhergestellt werden. Dies ist nur möglich, wenn Sie sich auch tatsächlich Stück für Stück zunehmend belasten. Ein Sportler wird nur besser und leistungsfähiger, wenn er im Training an seine Grenzen geht. Das gilt so auch für Sie als Physiotherapie-Patient. Wichtig ist genau wie im sportlichen Training immer die richtige Dosierung.

Die rechtzeitige Inanspruchnahme einer physiotherapeutischen Begleitung verringert das Risiko wieder auftretender Beschwerden.

Je länger eine Rückenschmerzepisode andauert und je häufiger diese auftritt, desto eher ist mit einem ungünstigen Verlauf zu rechnen. Das bedeutet für Sie als Patient: Je früher eine professionelle Begleitung bei der Dosierung der Belast-



barkeit des Haltungs- und Bewegungssystems eingeleitet wird, desto geringer ist das Risiko erneut auftretender Beschwerden.

Fazit

Wir halten also fest: Die Physiotherapie kann bei der Behandlung von Rückenschmerzen, insbesondere im Anfangsstadium der Beschwerden, einen großen Beitrag zur Linderung liefern. Für die Behandlung verschiedener Arten von Rückenschmerzen hält die Physiotherapie unterschiedliche Methoden bereit, die individuell zum Einsatz kommen können. Der Physiotherapeut unterstützt Sie beim Finden und Dosieren der individuellen Belastbarkeitsgrenze, sei es im Sport oder bei sonstigen alltäglichen Aktivitäten. Außerdem hilft er Ihnen dabei, Ungleichgewichte im Haltungs- und Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Sobald Sie Ihre Belastbarkeitsgrenze eigenverantwortlich dosieren können, ist es an der Zeit, die Intensität der physiotherapeutischen Betreuung zu reduzieren.

Henk Jacobs

*Dipl.-Physiotherapeut,
MaHM (Health Management)*

PhysioMed Paderborn

*Driburger Straße 24 d
33100 Paderborn*

» www.physio-med-pb.de