



Frühe Physiotherapie statt Spritze

Erschienen am 01.10.2012

Neue Rückenschmerz-Studie belegt Behandlungserfolg

Knapp 70 Prozent der Deutschen leiden gelegentlich unter Rückenschmerzen. In vielen Fällen werden zuerst Schmerzmittel verordnet und Bewegung empfohlen. Hilft dies nicht, kommen auch physiotherapeutische Maßnahmen zum Einsatz. Nach einer aktuellen Rückenschmerz-Studie aus den USA sollte Physiotherapie jedoch bereits innerhalb von zwei Wochen erfolgen: Untersucht wurden über 2.000 Patienten, die den Hausarzt mit Rückenschmerzen aufsuchten und Physiotherapie erhielten. Das Ergebnis: Wer bereits innerhalb von 14 Tagen nach der Erstkonsultation mit Physiotherapie begann, musste seltener erneut zum Arzt (74 %) und benötigte seltener Injektionen (58 %) oder eine größere Operation (55 %). Der Nutzen einer frühen Physiotherapie war für die Patienten somit hoch. Zudem sanken die Behandlungskosten erheblich. „Auch in Deutschland wäre ein früher Therapiebeginn oder die Möglichkeit, direkt einen Physiotherapeuten aufzusuchen, sinnvoll“, so Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V.

Laut Studie ist besonders die Physiotherapie in den ersten 14 Tagen entscheidend. Dabei sind vor allem therapeutische Ansätze wichtig, bei denen Schmerzbewältigungsstrategien (Coping), Angstabbau und das Vertrauen, den Körper und besonders die Wirbelsäule wieder zu bewegen, im Vordergrund stehen. Gezielte, aktive Bewegung ist oft der wirksamste Weg, Rückenschmerzen zu lindern oder vorzubeugen. Hier sind wichtige Tipps der Physiotherapeutin:

- **In Bewegung bleiben**

Bloß keine längere Bettruhe bei Rückenschmerzen. Sich im schmerzfreien Bereich zu bewegen, baut Schmerzen ab. Bewegen Sie also zunächst die Körperabschnitte, die nicht betroffen sind. Dies führt zur besseren Durchblutung und somit zum Abtransport schädlicher Substanzen; schmerzhemmende Stoffe werden produziert und die Schmerzwahrnehmung gedämpft. Wer lange nicht aktiv war, kann zunächst fachliche Anleitung suchen. Beim Therapeuten lernen Sie, Aktivitäten des Alltags wieder schonend aufzunehmen.

- **Schonhaltung vermeiden**

Um die Schmerzen zu lindern, nehmen Betroffene meist eine Schonhaltung ein. Dadurch werden bestimmte Muskelgruppen aber übermäßig beansprucht und verspannen, was die Schmerzen verschlimmert. Bewegen Sie sich so normal wie möglich.

- **Richtiges Rückentraining**

Beim Rückentraining achtet der Physiotherapeut darauf, dass betroffene Wirbelsäulengelenke vorsichtig mobilisiert und verkürzte Muskeln gedehnt werden. Die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt, um die Wirbelsäule wie ein schützendes Korsett zu stützen. Lassen Sie sich zudem ein Programm mit individuellen Übungen für zu Hause erstellen. In der präventiven Rückenschule üben Physiotherapeuten zudem Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Alltag, z. B. dynamisches Sitzen am PC-Arbeitsplatz.

- **Stress reduzieren**

Psychische Belastung führt zu Verspannungen und wirkt sich über die Muskeln auch auf die Wirbelsäule aus. Rückenschmerzen sind daher auch immer ein wichtiges Warnsignal für zu viel Stress. Physiotherapeuten bieten z.B. Yoga oder progressive

Muskelentspannung an, um Stress-Symptome zu reduzieren.