

# Experten-Tipp: Chronische Rückenschmerzen

## Teuer, oft lebensverändernd – aber überflüssig

Chronische Rückenschmerzen zählen neben Depression zur führenden Begründung für Arbeitsunfähigkeitstage, für Rehabilitationen und für vorzeitige Erwerbsunfähigkeit.

### Wie kommt es zu Rückenschmerzen?

Grundlage jeder erfolgreichen Therapie ist nicht nur eine zutreffende Diagnose, sondern auch eine Vorstellung, wie es zu der Krankheit kommt und wie sie sich entwickelt. Hier stehen

sich bis heute verschiedene Lager unversöhnlich gegenüber: die einen reden von Verschleiß und raten zu Schonung, physikalischen Maßnahmen und ggf. Operation. Die anderen sprechen von Schmerzkrankheit und raten zu frühzeitiger Ausschaltung eines unterstellten „Schmerzgedächtnisses“. Wieder andere betrachten das Ganze als ein psychisches Problem und raten zur Psychotherapie. Diese Fehlinterpretationen, zusammen mit zunehmendem Bewegungsmangel, werden als die wichtigsten Ursachen für die dramatische Zunahme an chronischen Rückenschmerzen angesehen. Gefördert werden sie durch falsche Anreize im medizinischen Vergütungssystem.

Dabei lässt sich ein Verständnis von Rückenschmerzen in Folge von Verschleiß durch alltägliche Beobachtungen widerlegen: jeder kennt Hochbetagte, die erstaunliche körperliche Leistungen wie kilometerlange Wanderungen zurücklegen können. Andererseits klagen bereits viele Jugendliche, mit geradezu jungfräulicher Wirbelsäule, über Rückenschmer-

zen wegen Bewegungsmangel. Auch die gute Wirkung von aktivierenden Maßnahmen bis hin zur Rehabilitation spricht gegen einen Verschleiß der Wirbelsäule.

### Alterung der Wirbelsäule hat keinen Krankheitswert

Die Wirbelsäule verschleißt nicht, sie altert, ohne dass diesen Veränderungen alleine ein Krankheitswert zukommt. Die Bandscheibe verändert sich in ihrer Blutversorgung ab dem Aufrichten des Ganges und macht eine lebenslange chemische Entwicklung durch, in deren Rahmen es auch zu Verlagerungen kommen kann, die für sich völlig harmlos sind, wenn sie nicht auf einen Nerv drücken.

### Bandscheiben-Operation?

Bandscheiben-Operationen fanden ab 1933, zunächst in den USA, regelmäßig statt. Bandscheibenvorfälle aber gibt es seit dem aufrechten Gang. Bei über 60-jährigen ist ein fehlender Bandscheibenvorfall die Ausnahme. Über

160.000 Bandscheibenoperationen pro Jahr sind rekordverdächtig.

### Kein Schmerzgedächtnis

Dass es kein Schmerzgedächtnis gibt, lässt sich gut beobachten wenn Patienten ihre Medikamente absetzen, aktiviert werden, ihre Leistungsfähigkeit zurückgewinnen und keine oder nur noch geringfügige Beschwerden haben. Die Psyche ist wichtig, reicht aber als alleinige Erklärung für Rückenschmerzen selten aus.

### Ganzheitliche Behandlung

Seit Mitte der 80er Jahre das Therapiekonzept der „Functional Restoration“ mit einer konsequenten Aktivierung aufkam, kann das Problem als gelöst angesehen werden. Es handelt sich um einen vollständigen Paradigmenwechsel, der sich in der Europäischen und nationalen Leitlinie zum chronischen Rückenschmerz niederschlägt. Diese Leitlinien entsprechen dem höchsten wissenschaftlichen Standard.

Natürlich muss ein Arzt immer auch nach seltenen, gefährlichen Krankheitsursachen fahnden. Das heißt aber nicht, dass bei jedem Hexenschuss eine Bildgebung erforderlich ist. Ansonsten empfehlen alle mittlerweile weltweit publi-

zierten Leitlinien den vorläufigen Verzicht auf bildgebende Maßnahmen, ab einer Krankheitsdauer von drei Monaten einen ganzheitlichen Behandlungsansatz mit Berücksichtigung der körperlichen, der seelischen und sozialen Bereiche und vor allem eine körperliche Aktivierung. Schmerzmittel treten in den Hintergrund, Opioide sind nicht mehr hilfreich.

### Ausblick

Medizinökonomien warnen: in wenigen Jahren werden wir es uns nicht mehr leisten können, Menschen im mittleren Lebensalter wegen chronischer Rückenschmerzen in die Erwerbsunfähigkeitsrente oder in Hartz IV zu schicken. Die Kosten für die Gemeinschaft sind in beiden Fällen immens.

Gelegentliche Rückenschmerzen sind nicht zu vermeiden, aber durch Aktivität und angemessene einfache Maßnahmen gut zu beherrschen, ohne die fatalen sozialen Folgen. Wissenschaftlich ist das Problem längst und eindeutig geklärt.

### Weitere Informationen

Therapie-Zentrum Koblenz  
[www.tz-mvz-koblenz.de](http://www.tz-mvz-koblenz.de)  
[info@tz-mvz-koblenz.de](mailto:info@tz-mvz-koblenz.de)



**Dr. med. Bernhard Kügelgen**  
Leitender Arzt des Therapie-Zentrum Koblenz, Ärztlicher Direktor des MVZ Koblenz Facharzt für Neurologie, Facharzt für Psychiatrie, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Spezielle Schmerztherapie