

Befund versus Befinden

Rückenschmerzen haben sich zur Volkskrankheit Nummer eins entwickelt. Doch während die Diagnosen oft unspezifisch und die Therapieoptionen nicht selten umstritten sind, wird vor allem eine bestimmte Gefahr sträflich unterschätzt.

Autor: Andreas Aichinger • Fotos: iStock, SALK/wildbild

Hollywood-Star George Clooney, TV-Moderatorin Michelle Hunziker und der ehemalige US-Präsident John F. Kennedy haben respektive hatten ein gemeinsames Problem: starke, chronische Rückenschmerzen. Während bei Clooney ursprünglich eine Verletzung bei Dreharbeiten die Ursache sein soll, ist bei der ehemaligen „Wetten-dass“-Beauty eine Berufskrankheit – exzessives Tragen von High Heels – zumindest nicht auszuschließen. Und Kennedy? Man weiß es nicht genau. Fakt ist, dass der beliebte Politiker vor seiner Ermordung auf orthopädische Schuhe, Krücken und vor allem auf ein Stützkorsett angewiesen war. Doch Rückenschmerzen brauchen keineswegs besondere Umstände, um ihre Opfer heimzusuchen:

Alarmierende Zahlen. Auch in Österreich hat die Zahl der unter Rückenschmerzen Leidenden in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. Mehr noch: Rückenschmerzen sind längst zur Volkskrankheit Nummer eins geworden. 1,76 Millionen Österreicher und Österreicherinnen sind laut dem offiziellen „Gesundheitsbericht 2016“ betroffen. Mit anderen Worten: 24 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren leiden unter chronischen Rückenschmerzen, wobei Frauen mit 26 Prozent noch etwas häufiger

betroffen sind. Auch weltweit betrachtet ist das vielzitierte „Kreuz mit dem Kreuz“ im Vormarsch. Laut der im renommierten Fachmagazin *The Lancet* publizierten Studie „Global Burden of Disease 2017“ waren Rückenschmerzen im Untersuchungszeitraum die Hauptursache für Behinderungen und Einschränkungen, gefolgt übrigens von Kopfschmerz und Depressionsstörungen. Mehr als eine halbe Milliarde Menschen leidet weltweit unter der schmerzhaften Volkskrankheit. Bleiben zwei simple Fragen. Erstens: Warum eigentlich? Und zweitens: Was sind die Ursachen für den markanten Anstieg?

Preis der Bequemlichkeit. „Generell sind Rückenschmerzen sehr unspezifisch, dafür kann es viele verschiedene Gründe geben“, holt Josef Niebauer vor seiner Antwort aus. Und dann spricht der Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Klartext: „Die Hauptursache ist aber in der Regel ein Mangel an Muskeln oder eine Fehlbeanspruchung dieser. Darum verschwinden die Rückenschmerzen meist dann, wenn die Muskulatur auftrainiert wird.“ Erschwerend kämen auch noch Faktoren wie eine ungünstige Haltung oder eine sitzende Tätigkeit dazu. Niebauer: „Man muss sich vor Augen



halten, woher wir ursprünglich kommen. Unsere Vorfahren haben tagtäglich im Freien gejagt und gesammelt, noch bei unseren Großeltern – und teilweise auch Eltern – war immer der ganze Körper in Bewegung.“ Und weiter: „Wenn wir heute im Beruf und sogar in der Freizeit immer nur sitzen, dann degeneriert unsere Muskulatur zusehends. Was aber die Muskulatur nicht mehr tragen kann, muss die Wirbelsäule tragen – und die meldet sich dann schmerzhaft zu Wort.“ Aufrüttelnder Befund des Sportmediziners: „Es ist der hohe Preis unserer Bequemlichkeit, den wir da zahlen.“

Mögliche Ursachen. Neben der Bewegungsarmut gibt es natürlich auch noch andere Risikofaktoren: etwa unterschiedliche Beinlängen, Übergewicht und dauerhafte Fehlhaltungen und -belastungen, zu denen auch langes (und falsches) Sitzen zu zählen ist. Doch auch das muss

In mehr als 80 Prozent der Fälle diagnostizieren die Ärzte „nicht spezifischen Rückenschmerz“.

Die Hauptursache ist jedoch meistens ein Mangel an Muskeln oder eine Fehlbeanspruchung dieser.

gesagt werden: Rückenschmerzen können einen noch viel ernsteren Hintergrund haben. Auch Josef Niebauer bestätigt dies und spricht eine Empfehlung aus: „Es kann natürlich auch ganz andere, weniger harmlose Ursachen geben, so dass bei entsprechendem Verdacht eine gründliche Untersuchung erfolgen muss.“ Einige der möglichen Kausalitäten können – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – Nervenschäden, Infektionen, Tumore oder ein eingeklemmter Ischiasnerv sein. Auch Morbus Bechterew, eine chronisch-entzündliche Wirbelsäulen-Erkrankung, kommt als Ursache ebenso infrage wie altersbedingte Verschleißerscheinungen. Last but not least kann auch ein Bandscheibenvorfall für die Schmerzen verantwortlich sein. Die Crux an der Sache:

Nicht spezifischer Rückenschmerz. Eine eindeutige Kausalität lässt sich nur in etwa einem von fünf Fällen festma-

chen. In mehr als 80 Prozent der Fälle wird hingegen ein „nicht spezifischer Rückenschmerz“ diagnostiziert. Das kann an einem multifaktoriellen Geschehen, psychischen Faktoren und natürlich dem erwähnten Bewegungsmangel und seinen Folgen liegen. Die gute Nachricht ist, dass Rückenschmerzen oftmals nach einigen Wochen wieder von selbst vergehen (können). Die schlechte Nachricht ist, dass eine zwangsläufig unspezifische Diagnostik unter Umständen Patienten verunsichert und Ärzte unter echten oder gefühlten Zugzwang setzen kann. Nicht selten würde in solche Fällen einfach nach einer „greifbaren“ mechanischen Ursache für die Schmerzen gesucht, so die gängige Kritik. Ist vielleicht die gelegentlich fast reflexartig durchgeführte Bildgebung ein Problem? „Ich sehe weniger das Problem in der Bildgebung,

als darin, was man aus ihr herausliest“, differenziert Primar Josef Niebauer. Und noch konkreter: „Ein durch bildgebende Diagnostik sichtbar gemachter Verschleiß ist nicht unbedingt kausal für Schmerzen.“ Oft gäbe es bei vergleichbaren Bil-

» ***Es ist der hohe Preis unserer Bequemlichkeit, den wir da zahlen.“***

*Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer,
Vorstand des Universitätsinstituts für präventive
und rehabilitative Sportmedizin Salzburg*

dern unterschiedliche Symptome, betont der Institutsvorstand. Es sei zudem „ganz normal“, dass Menschen „bereits im mittleren Alter sichtbare Anzeichen von Verschleiß“ hätten.

Leidensdruck und Dilemma. Umgekehrt könne es sein, dass sich „ein Patient vor Schmerzen windet und man das anhand ▶



„Die konsequente Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur entlastet die Wirbelsäule, man kommt um regelmäßige aktive Betätigung nicht herum“, sagt Sportmediziner Josef Niebauer.

des Bildes nicht vollständig erklären“ könne. „Als Arzt steht man da oft vor einem Dilemma, wenn der Leidensdruck des Patienten groß ist und eine Therapie nicht greift. Als Ultima Ratio wird dann eben auch operiert“, erklärt Niebauer. Und tatsächlich leisten viele Kliniken mit Hilfe modernster OP-Techniken Großartiges. Das Wirbelsäulenzentrum der Schön Klinik in München Harlaching etwa ist eines der führenden, sowohl auf konservative als auch auf operative Behandlung spezialisierten, Zentren. Daran angegliedert ist übrigens das Institut für Wirbelsäulenforschung der Paracelsus Universität. Doch wo Licht ist, da gibt es in puncto Therapie-Optionen auch Schatten. So kommt etwa die deutsche Bertelsmann Stiftung in ihrem jüngsten „Faktencheck Rücken“ zu dem bemerkenswerten Ergebnis, dass die Anzahl der operativen Eingriffe aufgrund von Rückenbeschwerden in Deutschland von 2007 bis 2015 um 71 Prozent von 452.000 auf 772.000 hochgeschwungen ist. Besonders auffällig: In manchen Regionen wurde bis zu 13-mal häufiger operiert als in anderen. Projektleiter Eckhard Volbracht anlässlich der Präsentation: „Man kann ganz klar sagen: Solche Unterschiede sind medizinisch nicht erklärbar.“

Stärkung der Rückenmuskulatur. Josef Niebauer hingegen hat keine Sorgenfalten im Gesicht: „Die Kollegen in Salzburg

sind in ihren Behandlungsentscheidungen sehr ausgewogen und überlegen sich sehr gut, wann operiert wird und wann eben nicht. Das finde ich toll und für die Patienten beruhigend.“ Beruhigend indes auch, dass es in der Mehrzahl der Fälle eine perfekte Präventivmaßnahme gibt. Und natürlich geht es dabei um Bewegung, um die Stärkung einer zu schwachen Rücken- und Rumpfmuskulatur. Josef Niebauer, der seit Jahren immer wieder vor den gesundheitlichen Gefahren der „Epidemie der körperlichen Inaktivität“ warnt, weiß als der Sportmedizin-Experte des Salzburger Universitätsklinikums auch hier Rat. O-Ton Niebauer: „Wenn man wirklich etwas für seinen Rücken tun möchte, dann kommt man um eine aktive Betätigung der Rückenmuskulatur nicht herum.“ Und weiter: „Wesentlich ist, eine Form von Bewegung zu finden, die man jederzeit und an jedem Ort einfach machen und in den Alltag integrieren kann. Beispielsweise gezielte Übungen am Arbeitsplatz.“ Wichtig sei es zudem, auf die richtige Sitzhaltung zu achten, am besten, indem „man auch einmal auf der Sesselkante sitzt und sich nicht ständig anlehnt“.

Konservativ & konsequent. Als einschlägig empfehlenswerte Sportart nennt

der Experte beispielsweise das Schwimmen, sofern „man es ernsthaft betreibt und nicht mit dem Baden verwechselt“. Aber selbst „beim aktiven Spazierengehen“ würde die Rückenmuskulatur schon gestärkt. Niebauer weiter: „Wenn ich bereits Rückenschmerzen habe und den Rücken gezielt trainieren will, sollte ich jedenfalls vorab eine ärztliche Diagnostik einholen. Ich kenne auch Betroffene, die nach einer individuellen Diagnostik ihre Rückenschmerzen durch Joggen losgeworden sind. Sofern man normalgewichtig ist und einen vernünftigen Laufstil hat, kann man auch so schmerzfrei werden.“ Das Fazit des Experten: „Es braucht beides: Einerseits Ärzte, die in Diagnostik und Therapie den konservativen Bereich möglichst gut ausnutzen. Und andererseits Patienten, die mitspielen und aktiv ihren Beitrag leisten.“ Die positive Perspektive: „Wenn man generell das Muskel-Stützkorsett stärkt und dadurch die Wirbelsäule so gut wie möglich entlastet, dann klappt das bei sehr vielen Menschen sehr gut. Aber man muss konsequent sein und die Rückenmuskulatur ein Leben lang fit halten.“ Man könnte somit das Anti-Schmerz-Rezept in Anlehnung an einen gerne zitierten Slogan auch so auf den Punkt bringen: Move your Ass, and your Back will follow. •

Die Universitätskliniken der Paracelsus Universität in Salzburg und Nürnberg verfügen über ein breites Spektrum an Rücken-Kompetenz:

Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin: www.salk.at/sportmedizin.html

Institut für Wirbelsäulenforschung: www.pmu.ac.at/wissenschaftliche-institute/universitaetsinstitute/wirbelsaeulenforschung.html, www.schoen-klinik.de

Universitätsklinik für Neurologie, neurologische Intensivmedizin und Neurorehabilitation: www.salk.at/12177.html

Interdisziplinäre Schmerzzambulanz Salzburg: www.salk.at/1763.html

Wirbelsäulensprechstunde Nürnberg: www.klinikum-nuernberg.de/DE/ueber_uns/Fachabteilungen_KN/kliniken/neurochir/sprechstunden/Wirbelsaeule.html