

Lebensregeln

- ◆ Nehmen Sie ab. Zusätzliche Pfunde, besonders um die Mitte, erhöhen die Belastung auf den unteren Rückenbereich.
- ◆ Rauchen Sie nicht. Das Rauchen kann nachteilige Auswirkungen auf die Blutzirkulation im unteren Rückenbereich haben, während ein Dauerhusten Rückenkrämpfe verursachen kann.
- ◆ Bauen Sie Streß ab. Finanzielle Sorgen, Druck innerhalb der Familie sowie Müdigkeit können zu Rückenkrämpfen oder verkrampften Rückenmuskeln führen. Tägliche Bewegung ist ausgezeichnet zum Abbau von Streß geeignet.
- ◆ Laufen Sie kurze Entfernungen statt mit dem Auto zu fahren.
- ◆ Steigen Sie Treppen, anstatt den Aufzug zu benutzen.
- ◆ Wählen Sie eine Sportart, die Ihren Rücken nicht belastet, wie z.B. Laufen, Schwimmen oder Radfahren in aufrechter Haltung.
- ◆ Seien Sie sich bewußt, daß Sie manchmal akute ärztliche Hilfe benötigen werden (siehe Welche Möglichkeiten habe ich?).
- ◆ Denken Sie daran, daß die meisten Rückenschmerzen, die von kleineren Belastungen herrühren, mit freiverkäuflichen Arzneimitteln und einfacher Behandlung zuhause behoben werden können.

Die Patienteninformationsbroschüre, die vom U.S. Army Center for Health Promotion and Preventive Medicine (Zentrum für Gesundheitsförderung und vorbeugende Medizin) zusammengestellt wurde, ist das Ergebnis einer Partnerschaftsinitiative zwischen den Stellen des Verteidigungsministeriums (Department of Defense, oder DoD) und der Veterans Administration (Veteranenstelle).

Die Empfehlungen, die diese Regeln repräsentieren, wurden von der übereinstimmenden Meinung von Experten nach ausführlicher Prüfung medizinischer Literatur abgeleitet. Die Regeln wurden außerdem von orthopädischen Chirurgen, Ärzten, Krankenschwestern, Heilgymnastikern, orthopädischen Assistenzärzten sowie Arbeitswissenschaftlern bei der Army, Navy und Air Force überprüft.



Januar 1999

So bewältigen Sie Schmerzen im unteren Rücken- bereich



*Der Schlüssel zur
Bewältigung von
Schmerzen im unteren
Rückenbereich liegt im Verständnis der
Schmerzen und dem Wissen, wann Sie um
ärztliche Hilfe fragen müssen. Diese
Broschüre stellt einen kurzen Überblick dar,
wie Sie Ihre Rückenschmerzen erkennen,
verstehen und sicher behandeln können.*

Welche Möglichkeiten habe ich?

Diese Schritte können Sie unternehmen:

- ◆ Die meisten Rückenschmerzen, die von kleineren Belastungen herrühren, können mit freiverkäuflichen Arzneimitteln und einfacher Behandlung zuhause behoben werden.
- ◆ Sollten die Schmerzen mit der Zeit besser werden oder keine Auswirkungen einer ernsthaften Verletzung sein, dann ist eine erfolgreiche Selbstbehandlung Ihres unteren Rückenbereiches möglich.

Suchen Sie Ihren Arzt auf, falls eine der folgenden Beschwerden innerhalb kurzer Zeit nach Ihrer Rückenverletzung auftritt:

- ◆ Schmerzen, die Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken.
- ◆ Schmerzen, die im Bein hinunterverlaufen oder sich auf den Arm erstrecken.
- ◆ Schmerzen, die Ihnen schlaflose Nächte bereiten.
- ◆ Schmerzen, die nach ein paar Tagen Ruhe zunehmen.
- ◆ Schmerzen, die nach Ruhe und elementarer Behandlung zuhause nicht nachlassen.

Suchen Sie sofortige ärztliche Hilfe auf, falls eine der folgenden Beschwerden eintritt:

- ◆ Schwierigkeiten, Blase und Stuhlgang zu kontrollieren.
- ◆ Empfindungsstörung in der Darmgegend.
- ◆ Schmerzen nach einem Fall oder Aufschlag auf den Rücken.
- ◆ ernsthafte Beschwerden in beiden Beinen, Schwächeanfälle, Kribbeln, Taubheit oder Bewegungsunfähigkeit.
- ◆ Schmerzen, die über mehrere Stunden hinweg stetig zunehmen.
- ◆ Frösteln, Fieber oder nächtliche Schweißausbrüche.
- ◆ Schwierigkeiten mit dem Gleichgewichts- oder Koordinationssinn.

Selbsthilferegeln

Freiverkäufliche Medikamente

- ◆ Freiverkäufliche Medikamente sind ohne Rezept verfügbar. Sie sind sehr wirksam zur Reduzierung von Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen. Freiverkäufliche Arzneimittel sind beispielsweise Acetaminophen (z.B. Tylenol[®]) und steroidfreie entzündungshemmende Medikamente wie Aspirin, Ibuprofen (z.B. Advil[®] oder Motrin[®] IB), sowie Naproxen Natrium (z.B. Aleve[®]). **Vorsicht: Nehmen Sie kein Aspirin mit Ibuprofen oder Naproxen Natrium ein.**
- ◆ Freiverkäufliche Medikamente sind Arzneimittel, und Sie sollten sie mit Vorsicht einnehmen. Falls Sie andere Medikamente einnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker darüber, um sicherzustellen, daß das jeweilige freiverkäufliche Medikament keine nachteiligen Wechselwirkungen mit den verschriebenen Medikamenten, die Sie einnehmen, hat.

Medikamentfreie Behandlung

Es gibt viele sichere und wirksame Methoden, um Ihre Rückenschmerzen ohne Medikamente zu lindern. Manchmal werden diese Methoden zusammen mit Arzneimittelbehandlungen angewandt. Viele dieser Schmerzlinderungsmethoden können zuhause angewandt werden; andere wiederum erfordern den Beistand eines Arztes. Denken Sie daran, Ihren Arzt über alle Schmerzlinderungsmethoden, die Sie anwenden wollen, zu informieren.

Eis

- ◆ Legen Sie Eis oder ein Kältepaket für einen Zeitraum von 20 Minuten drei- oder viermal täglich für einen oder zwei Tage auf.
- ◆ Zum Schutz Ihrer Haut sollten Sie das Eis oder Kältepaket stets in eine dünne Schutzschicht -wie z.B. Handtuch oder Waschlappen - einschlagen.

© Die Verwendung von Firmennamen mit Warenzeichen stellt keine Förderung jener Unternehmen dar.

Wärme

- ◆ Falls das Eis die Schmerzen nach zwei oder drei Tagen nicht gelindert hat, wenden Sie feuchte Wärme an:
 - * Wickeln Sie eine Wärmflasche in ein Handtuch oder nehmen Sie eine warme Dusche.
 - * Wenden Sie feuchte Wärme zwei- oder dreimal am Tag für circa 15 bis 20 Minuten an.
- ◆ Wenden Sie keine Wärme an, wenn Sie Ihren Rücken bei einem Fall verletzt haben oder wenn die Wärme Ihre Symptome verstärkt.

Bettruhe

- ◆ Bettruhe von mehr als ein paar Tagen kann zu einer Schwächung der Rückenstützmuskulatur führen; etwas Bewegung ist zur richtigen Heilung nötig.

Chronische Schmerzen im unteren Rückenbereich

Röntgenstrahlen

- ◆ Ihr Arzt wird eventuell Röntgenbilder anfordern, falls Ihre Rückenschmerzen von dauerhafter oder wiederkehrender Natur sind.
- ◆ Röntgenstrahlen sind normalerweise zu Beginn einer Behandlung gegen Rückenschmerzen nicht notwendig, da sich Rückenmuskeln, Bänder und Bandscheiben auf den Röntgenbildern nicht abzeichnen.
- ◆ Röntgenstrahlen sind notwendig im Falle eines außerordentlichen Traumas (ein Sturz oder Schlag auf den Rücken) oder bei älteren Patienten mit ernsthaften degenerativen Leiden (schwache Knochen).

Chirurgischer Eingriff

- ◆ Chirurgische Eingriffe sind meist nicht von Nöten. Nichtchirurgische Behandlungen, Bewegung und gute Körpermechanik sind normalerweise recht wirksam bei der Linderung von Schmerzen im unteren Rückenbereich.
- ◆ Bei komplizierten Bandscheibenverletzungen kann ein chirurgischer Eingriff nötig sein, was aber von der Art der Rückenverletzung abhängig ist. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt zu den Möglichkeiten eines chirurgischen Eingriffs.

Rückenselbstbehandlung

Die Genesung von einer akuten Verletzung erfordert etwas Zeit. Es ist wichtig, daß Sie Ihre Aktivitäten allmählich steigern, damit Ihre Beschwerden nicht zunehmen.

Falls Sie eine akute Rückenverletzung haben :

- ◆ Strecken Sie sich mit sanften Bewegungen und harren Sie in Ihrer Stellung einige Sekunden aus; führen Sie keine federnden oder ruckartigen Bewegungen während des Streckvorgangs durch.
- ◆ Führen Sie diese Streckvorgänge und Bewegungen nach einem oder zwei Tagen Bettruhe durch, falls Bettruhe nötig sein sollte.
- ◆ Bereiten Sie Ihre Muskulatur durch Streckübungen auf körperliche Tätigkeiten vor. Dies reduziert die Gespanntheit der Muskeln und bietet ihnen erhöhten Blutfluß.
- ◆ Es ist möglich, daß Sie bei der Ausführung dieser Übungen leichte Beschwerden empfinden. Sollten diese Beschwerden zunehmen und bis in den nächsten Tag anhalten, suchen Sie Ihren Arzt auf.
- ◆ Widmen Sie der Gesundheit Ihres Rückens 10 bis 20 Minuten täglich. Diese kurze Zeitspanne wird zu Ihrer Genesung beitragen und zukünftige Verletzungen vermeiden helfen.

Liegestützen

1. Legen Sie sich auf den Bauch, mit geraden Beinen und geschlossenen Füßen. 2. Stützen Sie Ihren Oberkörper mit Ihren Unterarmen ab. 3. Drücken Sie sich nach oben, wobei Sie Ihr Becken am Boden behalten. 4. Harren Sie in dieser Stellung fünf Sekunden lang aus. 5. Lassen Sie sich langsam zum Boden herab. Denken Sie daran, Ihre Unterarme stets in Bodenkontaktstellung zu halten. 6. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.



Rückwärts Strecken

1. Stellen Sie sich aufrecht hin. 2. Halten Sie Ihre Füße eine Schulterbreite auseinander. 3. Legen Sie Ihre Hände im unteren Rückenbereich an. 4. Lehnen Sie sich zurück, wobei Sie Ihren Hals gerade halten. 5. Lehnen Sie sich weiter zurück, bis Sie ein leichtes Ziehen in Ihrem Rücken verspüren. 6. Harren Sie in dieser Stellung aus und zählen Sie bis fünf. 7. Kehren Sie in die aufrechte Stellung zurück. 8. Wiederholen Sie die Übung drei bis vier Mal.



Streckübung für den unteren Rückenbereich und die Hüfte

1. Legen Sie sich auf den Rücken, mit den Knien angewinkelt und den Füßen flach auf dem Boden. 2. Drücken Sie Ihren unteren Rückenbereich auf den Boden. 3. Greifen Sie mit beiden Händen um ein Knie und ziehen Sie es Ihrem Brustkorb entgegen, wobei Sie Ihren Kopf jedoch am Boden behalten. 4. Das andere Knie bleibt angewinkelt, mit dem Fuß am Boden. 5. Harren Sie in dieser Stellung aus und zählen Sie bis zehn. 6. Kehren Sie in Ihre Ausgangsstellung zurück. 7. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. 8. Wiederholen Sie die Übung zehn Mal pro Bein, mit jeweils drei Sätzen pro Seite.



Beckendrehung

1. Legen Sie sich auf den Rücken. 2. Winkeln Sie Ihre Knie im 90-Grad Winkel an. 3. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur und Ihr Gesäß an. Siehe Figur A. 4. Drücken Sie Ihren unteren Rückenbereich langsam nach unten. 5. Harren Sie in dieser Stellung fünf Sekunden lang aus. Siehe Figur B. 6. Kehren Sie langsam in Ihre Normalstellung zurück und entspannen Sie sich. Siehe Figur A. 7. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.



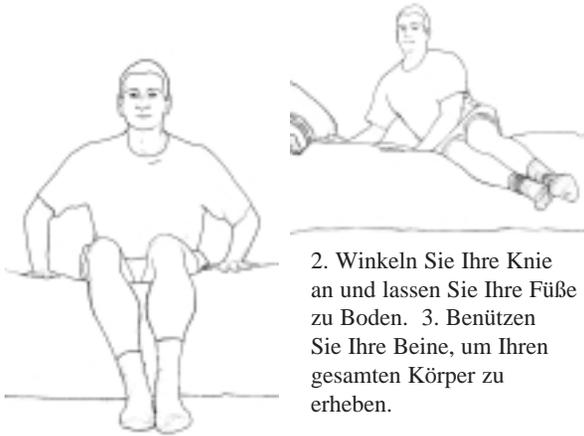
Figur A



Figur B

Gute Motorik kann Ihren Rücken schützen

Aufstehen am Morgen. 1. Rollen Sie sich auf die Seite und drücken Sie Ihren Körper mit Ihren Armen hoch.



2. Winkeln Sie Ihre Knie an und lassen Sie Ihre Füße zu Boden. 3. Benützen Sie Ihre Beine, um Ihren gesamten Körper zu erheben.

Schlafen. 1. Schlafen Sie auf einer festen, bequemen Matratze. 2. Wenn die Matratze zu weich ist, fügen Sie der höheren Festigkeit wegen ein Brett unter der Matratze ein. 3. Schlafen Sie auf dem Rücken, mit einem Kissen unter Ihren Knien, oder auf der Seite, mit einem Kissen zwischen Ihren angezogenen Knien. 4. Schlafen Sie auf einem Kissen mit Kontur (mit einer flachen Rundung für den Kopf), damit Ihr Hals und Ihre Wirbelsäule während dem Schlaf besser ausgerichtet sind.



Einsteigen in ein Fahrzeug

1. Benützen Sie die Tür als Einstiegshilfe. 2. Ergreifen Sie das Lenkrad zur Stütze beim Sitzen, und schwenken Sie dann langsam Ihre Beine ins Auto. 3. Falls Sie ein Sitzkissen oder eine Rückenstütze verwenden, sorgen Sie für Befestigung am Sitz, um ein Verrutschen zu verhindern.



Aussteigen aus einem Fahrzeug

1. Benützen Sie das Lenkrad als Stütze, um Ihren Unterkörper aus dem Fahrzeug zu drehen. 2. Sofern möglich, schwenken Sie Ihre Beine gleichzeitig langsam aus dem Auto, um ein Verdrehen des Rückens zu vermeiden.

3. Nehmen Sie die Tür zu Hilfe, wenn Sie Ihr Körpergewicht auf die Beine stellen.

Sitzen Versuchen Sie, beim Sitzen auf der Arbeit oder Zuhause eine gute Körperhaltung zu bewahren. 1. Halten Sie Ihre Knie im Winkel von 90 Grad. 2. Stellen Sie Ihre Füße flach auf den Boden oder auf eine Fußstütze. 3. Verwenden Sie eine Rückenstütze oder rollen Sie ein Handtuch zusammen, um die normale Krümmung Ihres unteren Rückenbereichs zu unterstützen. 4. Bewahren Sie mit Ihren Ohren, Schultern und Hüften eine gerade Linie senkrecht zum Boden. 5. Winkeln Sie Ihre Ellbogen etwa 90 Grad an, und halten Sie die Handgelenke parallel zum Boden. 6. Lassen Sie Ihre Arme auf den weichen Armlehnen eines Stuhls aufliegen. Dies trägt auch dazu bei, den Druck auf den unteren Rückenbereich etwas zu lindern.



richtig



falsch

Heben 1. Halten Sie beim Heben den jeweiligen Gegenstand dicht an Ihrem Körper. 2. Wenn sich der Gegenstand auf dem Boden befindet, nehmen Sie eine etwas breitere Haltung ein (mit den Füßen etwas außerhalb der Schulterbreite) und gehen Sie nur mit der Hüfte und den Knien in die Hocke. 3. Bewahren Sie beim Heben die normale gewölbte Stellung Ihres Körpers. 4. Heben Sie den Gegenstand nicht auf, indem Sie sich nach vorne beugen und aus Ihrem unteren Rücken herausheben. 5. Drehen Sie sich beim Heben nicht. 6. Atmen Sie bei der Anstrengung des Hebevorgangs ein und aus. 7. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an, und beginnen Sie den Hebevorgang unter Belastung Ihrer Beine. 8. Falls Sie den Gegenstand tragen müssen, denken Sie daran, ihn dicht an Ihrem Körper zu führen und die Wirbelsäule gerade zu halten.



richtig



richtig



falsch



falsch