

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.



„Bei Rückenschmerzen nicht im Bett herumliegen – nur aktive Bewegung hilft“, rät Physiotherapeut Gunther Mittermayr. Foto: gespag

Kreuzweh: Bewegung ist der Schlüssel zur Heilung

ÖÖ. 90 Prozent der Österreicher haben mindestens einmal im Leben „Kreuzweh“. Die erste Reaktion vieler Betroffener ist Schonung, dabei ist die aktive Bewegung der Schlüssel zur Heilung, wie Gunther Mittermayr, leitender Physiotherapeut am Landeskrankenhaus (LKH) Rohrbach weiß:

„Jeder zweite Oberösterreicher hatte im letzten Jahr Rückenschmerzen. Bei den allermeisten Betroffenen heilen akute Rückenschmerzen innerhalb von vier Wochen. Bei 70 Prozent kommen die Rückenschmerzen allerdings innerhalb eines Jahres wieder. Durch regelmäßige Bewegung können Betroffene die Dauer des Schmerzes verkürzen und die Intensität beziehungsweise Häufigkeit vermindern.“

90 Prozent unspezifisch

90 Prozent der Rückenschmerzen sind sogenannte unspezifische Rückenschmerzen. Sie haben also keine klare medizinische Ursache. Nur zehn Prozent können auf Brüche, Tumore, Verengungen der Wirbelkörper, Nervenwurzelreizungen oder sonstige Veränderungen zurückgeführt werden.

Vielfältige Auslöser

Die auslösenden Faktoren für Schmerzen im Rückenbereich sind vielfältig: Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen vor dem PC, eine schwache Rückenmuskulatur, krankhafte Veränderungen der Wirbelsäule,

Stress oder psychische Probleme. Frauen können besonders während der Schwangerschaft unter Rückenschmerzen leiden. „Wenn man Bein oder Arm nicht mehr spürt oder bewegen kann beziehungsweise wenn Blasen- oder Mastdarmstörungen auftreten, ist eine sofortige Akutversorgung wichtig“, erklärt Mittermayr. Dauern Rückenschmerzen länger als zwei bis drei Monate, ist ebenfalls Handlungsbedarf gegeben, dann besteht die Gefahr eines chronischen Verlaufs.

Nicht herumliegen

Der wichtigste Behandlungsansatz ist Bewegung. Das Liegen verzögert nämlich laut Mittermayr die Heilung, lässt die Muskeln schwinden und auch das Thromboserisiko steigen: „Am besten, man bewegt sich so, wie im Alltag sonst auch oder man versucht es zumindest. Jede Bewegung ist erlaubt, die man schmerzfrei ausführen kann“, rät der Experte für den Heilungsprozess.

Bewegung beste Vorsorge

Ein Standardprogramm im Kampf gegen die Schmerzen im Rücken gibt es nicht. Die Physiotherapeuten des LKH Rohrbach passen die Behandlungen individuell an die Betroffenen an. „Es sind sehr viele Ansätze der Therapie möglich. Am wichtigsten ist die tägliche Bewegung, damit es gar nicht zu den Schmerzen kommt“, betont Mittermayr.