

„Aktive Beteiligung des Patienten erforderlich“

Ärztlicher Leiter Dr. Wolfgang Weigl referierte über Rückenschmerzen und deren Behandlung

Wörth. Sehr gut besucht war der Vortrag über Rückenschmerzen in der Kreisklinik Wörth. Dr. Wolfgang Weigl, Ärztlicher Leiter, Facharzt für Anästhesie und spezielle Schmerztherapie, befasste sich mit Entstehung und Behandlung der weit verbreiteten Beschwerden. Er vertrat die Auffassung, dass die Patienten selbst aktiv werden müssten, um Fortschritte zu erzielen. Dabei dürften sie es nicht übertreiben und müssten während eines längeren Zeitraums aktiv werden und es bleiben. Entspannungsverfahren könnten sehr schmerzhemmend sein.

Krankenhausdirektor Martin Rederer verwies darauf, dass die Sommerpause des Gesundheitsforums mit dem Vortrag an diesem Tag beendet sei. Der Referent betonte, dass Männer und Frauen gleichermaßen von Rückenschmerzen betroffen seien. Mit 50 Jahren habe praktisch schon jeder solche Erfahrungen machen müssen. Fast 90 Prozent dieser Schmerzen wären degenerativ unspezifisch. Sieben bis zehn Prozent dieser Patienten verursachten einen Großteil der Kosten für Arbeitsausfälle, Rehabilitationsmaßnahmen und Verrentungen.

Ursachen seien vor allem altersbedingte Abnutzungen der Bewegungssegmente, so bei Bandscheiben und Wirbelbogengelenken. Zudem komme es zu Verkürzungen, Versteifungen, Kraftlosigkeit und Ungleichgewicht. Ein weiterer Bereich betreffe Fehlinnervationen, Koordinierungsstörungen und reflektorische Spannungen. Als Ursache komme etwa Überlastung in Frage. Durch Inaktivität könne es zu muskulären Insuffizienzen (Funktionsschwäche) kommen.

Muskulatur stärken

Psychische Probleme könnten sich auf die Muskulatur übertragen. Auf letztere ging der Vortragende näher ein und betonte, dass beson-



Dr. Wolfgang Weigl riet Personen, die an Rückenschmerzen leiden, zu körperlichen Aktivitäten und Entspannungsübungen.

Foto: Soller

ders die kurzen, am tiefsten gelegenen Muskeln bei der Entstehung von Rückenschmerzen bedeutsam seien. Diese müssten fit sein. Manche Trainingsmethoden stärkten nur die oberflächlichen Muskeln, was kaum zur Reduzierung der Schmerzen führe. Nur die Rückenmuskulatur könne der Wirbelsäule Halt geben, den sie bei den strapaziösen Alltagssituationen braucht.

Schon in der Antike befasste man sich mit Rückenschmerzen. In verschiedenen Zeitphasen wurden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt bei der Betrachtung der Entstehungsursachen des Rückenschmerzes. Heutzutage befinde man

sich im „Zeitalter der Bandscheibe“. Rund 100 Prozent aller 70-Jährigen hätten schon Bandscheibenvorfälle gehabt. Diese seien oft nicht für die Schmerzen verantwortlich. Oft werde voreilig zur Operation geraten, die dann meist nichts brächten.

Dr. Weigl ging dann auf die Chronifizierung der Rückenschmerzen ein. Für deren erstes Auftreten seien oft exogene Faktoren, wie Überlastung und Verletzung, verantwortlich. Belastungen der Seele könnten auch eine Rolle spielen. Folgen der Rückenschmerzen könnten Selbstwertverlust, Verunsicherung, Angst und Depressionen sein. Es könne

auch zum Verlust der sozialen Rolle und eventuell zur Arbeitsunfähigkeit kommen. Viele Behandlungsmethoden seien nicht nachweisbar hilfreich, dies betreffe zum Beispiel Injektionen. Bei höchstens zehn Prozent der Patienten könne man eine genaue Diagnose stellen. Man könne den Verlauf der Krankheit günstig beeinflussen, wenn man den Patienten mitteilen könne, dass nichts Gefährliches die Symptome verursache. Die Betroffenen sollten auf einen flexiblen Wechsel zwischen normaler Belastung und Entspannung achten. Die Behandlung von Rückenschmerzen erfordere die aktive Beteiligung des Patienten, zum Beispiel durch körperliche Übungen, die allerdings nicht übertrieben werden sollten.

Kombinierte Behandlung

Bausteine der multimodalen Therapie seien Bewegungs- und Sporttherapien (Ausdauer- und Krafttraining, Schmerzbewältigungsverfahren, medizinische und psychologische Betreuung). Die Entspannungsverfahren seien sehr schmerzlindernd. In Frage kämen östliche Techniken, wie Meditation in Bewegung und Yoga. Bedeutsam können auch Dehnungsübungen sein. Wichtig sei, dass diese Aktivitäten Spaß machten.

Bei der Aussprache erläuterte der Arzt, dass man bei ihm, um einen Termin zu bekommen, unter anderem einen Fragebogen ausfüllen müsse. Mit einem halben Jahr bis zum ersten Kontakt müsse man allerdings rechnen. Es könne vorkommen, dass Krankenkassen keine Behandlungskosten übernehmen, je nachdem, um welchen Fall es sich handle. Besucher schilderten ihre Erfahrungen mit einzelnen Maßnahmen, wie zum Beispiel Einlagen, oder fragten nach der Wirksamkeit von „Rüttelplatten“ als Trainingsgerät. Diese seien theoretisch wirksam, allerdings gebe es diesbezüglich noch keine verlässlichen Untersuchungen.

-sol-