

Was tun bei AKUTEN Rückenschmerzen?

Vor einigen Monaten ist ein **Kunde** mit gebückter Haltung zu mir gekommen und **meinte**: „Friedhelm, ich habe mich gestern Nachmittag verhoben und habe jetzt starke Kreuzschmerzen und muss in solch einer Schonhaltung gehen, damit es halbwegs geht! Kennst du vielleicht irgendeine Dehnungsübung oder sonstige Übung die du mir empfehlen kannst, damit das vielleicht besser wird oder zu welchem Arzt soll ich gehen?“

Meine Antwort: „Hast du sehr große, fast nicht aushaltbare Schmerzen und hast du oft Rückenschmerzen?“

Der Kunde: „Nein so extrem ist der Schmerz nicht, aber halt schon ziemlich und es ist halt unangenehm und hoffe halt das es nichts Schlimmeres ist! Nee, sonst habe ich eigentlich keine Rückenprobleme.“

Ich (Friedhelm): „Ok, hast du irgendwelche Taubheitsgefühle, Funktion Harn oder Darm gestört, kribbeln, Lähmungserscheinungen? Hast du sonstige schwere Erkrankungen?“

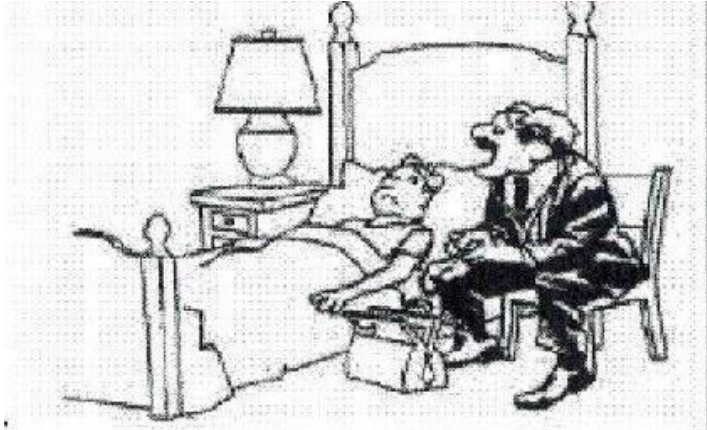
Der Kunde: „Nein, das ist alles in Ordnung, halt nur die Schmerzen im Kreuz seit gestern Nachmittag durch das verheben!“

Ich: „Dann ist meine Empfehlung: Mache gar nix!!“

Der Kunde: „Wie? Soll ich nicht wenigstens zum Arzt?“

Ich: „Meine Empfehlung: NEIN, mache gar nix, achte nur paar Tage auf deinen Rücken! Beobachte deinen Schmerz die nächsten Tage und wenn es schlimmer wird, gehst zum Arzt. Sollte die o. g. Anzeichen auftreten, gehst du auch direkt zum Arzt! Bleibt der Schmerz die nächsten 1 -2 Tage konstant und wird dann besser, oder direkt schon besser, dann warte einfach noch paar Tage ab. Die Wahrscheinlichkeit, dass deine Rückenschmerzen von selber in den nächsten 3 – 5 Tagen weggehen, ist sehr groß! Wenn du jetzt zum Arzt, Heilpraktiker, Chiropraktiker usw. gehst, dann finden die alle was und du läufst da Gefahr in so einen „therapeutisch-medizinischen Teufelskreis“ zu kommen, der bei dir wahrscheinlich total unnötig ist! Also wenn es nicht schlimmer wird und die o. g. Anzeichen nicht auftreten, dann mache nichts und gib deinem Körper die Möglichkeit sich selber zu heilen!“

Eine Woche später kam er wieder ins Studio trainieren und sagte mir, dass er auf meinen Rat hörte und nach 3 Tagen keine Rückenschmerzen mehr hatte!



„Sie haben mich gerade noch rechtzeitig gerufen. In 2 Tagen wäre es Ihnen schon besser gegangen.“

Wann empfehle ich bei akuten Rückenschmerzen eine sofortige medizinische Abklärung?

Bei den sog. **RED FLAGS!**

RED FLAGS sind „Zeichen“ die eine sofortige fachmedizinische Abklärung/Untersuchung benötigen!

- Schlimmer Sturz/Unfall vorausgegangen
- Nahezu nicht aushaltbare Schmerzen
- Wenn sich die Rückenschmerzen im Verlauf verschlimmern
- Wenn Lähmungserscheinungen auftreten
- Wenn Funktion der Harnblase und oder Darm gestört sind
- Wenn Taubheitsgefühle auftreten
- Wenn neben den entstandenen Rückenschmerzen gleichzeitig Fieber, Abgeschlagenheit und Gewichtsverlust vorliegt
- Wenn Tumorerkrankungen, Osteoporose, HIV-Infektion oder die regelmäßige Einnahme von Kortison-Präparaten in der Vorgeschichte bekannt ist

Hier verlässt man sich bitte auf die klassische fachmännische Schulmedizin. Werden die o.g. Zeichen falsch behandelt oder ignoriert, drohen im schlimmsten Fall schwere Folgeprobleme!

Jetzt allerdings das Gute! Nur ca. 1 -2 Prozent der akuten Rückenschmerzen beinhalten mind. einen der o. g. Punkten! Für alle anderen ist es das Beste man gibt dem Körper selber die Zeit sich zu heilen und fährt nach dem Motto „kam von selber, geht von selber“!

Geht man bei „kleineren“ akuten Rückenschmerzen direkt zu einem Arzt, Physio, Fitnessmensch seines Vertrauens, Chiropraktiker, Heilpraktiker usw. so läuft man Gefahr, dass man in den, ich nenne es „therapeutisch-medizinischen Teufelskreis“ gerät und die Person sich zu einem langwierigen Rückenschmerzpatienten entwickelt, obwohl dies ohne „fachmännische“ Hilfe oft nicht der Fall gewesen wäre!!

Was meine ich damit? Was ist der therapeutisch-medizinische Teufelskreis“?

Man nehme mich: Friedhelm Hill, 34 Jahre, seit Jahren intensiver Kraftsportler mit hohen wöchentlichen Belastungen! Jetzt gehen wir davon aus, ich hätte keine Ahnung von Rückenschmerzen und würde mich beim Kreuzheben (was mir einmal in den letzten 10 Jahren passiert ist) verheben und hätte daraufhin für 2 – 4 Tage starke Kreuzschmerzen, allerdings keine RED-Flags! Was machen die meisten Leute? Sie gehen zum „Fachmann“ ihres Vertrauens und hoffen durch eine Behandlung auf schnellstmögliche Linderung. Jetzt nehmen wir mal an ich würde das genauso machen und würde nach der Reihe von den „Fachleuten“ mein Rücken/ meine Wirbelsäule „checken und behandeln“ lassen!

Folgendes Szenario:

Der Hausarzt gibt mir paar Schmerztabletten und schickt mich zum Orthopäde!

Der Orthopäde macht Röntgenbilder und erklärt mir, dass ich durch den massiven Kraftsport an verschiedenen Stellen der Wirbelsäule stärkere Abnutzungen schon hätte und dadurch klar wäre, das ich Rückenprobleme hätte. Zudem meint er ich hätte ein Hohlkreuz und das wäre auch schlecht für den Rücken. Er schickt mich dann noch zum Neurochirurgen um sicher zu stellen, dass ich keinen Bandscheibenvorfall habe.

Der Neurochirurg sagt mir, dass ich zwar keinen Bandscheibenvorfall hätte, aber zwei Vorwölbungen der Bandscheiben (Vorstufe des Bandscheibenvorfalls) und somit in Zukunft vorsichtig mit meinem Rücken umgehen sollte, sonst kämen die Probleme öfters und würden stärker werden. Ich sollte nicht mehr als 20 kg mehr heben.

Alternativ gehe ich noch zum Chiropraktiker meines Vertrauens – dieser meinte, ich hätte einen Wirbel „ausgerenkt“ und das wäre mein Problem und ich wäre da instabil.

Zum Abschluss gehe ich noch zum Heilpraktiker und frage den Fitnessökonom aus dem Fitnessstudio wo ich trainiere.

Der Heilpraktiker meinte, dass meine „Energieleitbahnen“ mit Sicherheit nicht ideal fließen und empfiehlt mir Akupunktur. Zudem stellt er einen leichten Schulterschiefstand fest und denkt, dass sich das auch schlecht auf den unteren Rücken auswirken kann.

Im Fitnessstudio erzählt mir dann der Trainer, dass durch meine Sportart „Kraftdreikampf“ die Rückenstrecker viel mehr trainiert würden werden, wie die Bauchmuskeln, ich dadurch eine muskuläre Dysbalance hätte und das für meinen Rücken schlecht ist.

Mittlerweile sind paar Tage vergangen und ich habe eigentlich keine Rückenprobleme mehr, aber was bei mir im Rücken alles nicht stimmt, macht mich sehr stutzig und ich denke, dass ich in Zukunft nur noch sanft trainieren sollte und meine Probleme ausmerzen sollte. Neben einem Reha-Programm für den Rücken im Fitnessstudio, gehe ich nun regelmäßig zum Heilpraktiker. Sobald mein Rücken mal zwickt, gehe ich sofort zum Hausarzt! Und dann sage ich mir: „So ein Mist, ich dachte immer ich wäre Rückengesund und jetzt habe ich solche Probleme!“ Ich (Friedhelm Hill) werde daraufhin jahrelang immer wieder bei Kleinigkeiten einen „Fachmann“ aufsuchen und bin zu einem mehr oder weniger chronischen Rückenschmerzpatienten geworden! Ich habe aufgrund der Untersuchungen von den Fachmännern sog. YELLOW FLAGS entwickeln.

YELLOW FLAGS begünstigen chronische Rückenschmerzen – Beispiele hierfür:

„Sie dürfen nie mehr als 20 kg heben“ = Katastrophisierung (mit das Schlimmste was ein Arzt oder sonst wer in 99 % der Fälle sagen kann!!)

„Sie haben ein Hohlkreuz, klar das da mit der Zeit Probleme kommen!“ = Labelling (Vorverurteilung)

„Wenn meine Bandscheiben schon so mies sind, dann muss ich jetzt richtig aufpassen!“ = Beliefs (Einbildung/Überzeugung)

„Also intensiveres Training lass ich jetzt sein, auch sonst muss ich meinen Rücken schonen!“ = Angstvermeidungsverhalten/Schonen

„So ein Mist – jetzt kann ich kein Kraftdreikampf mehr machen!“ = Depressionen/schlechte Stimmung

Alle diese Untersuchungen/Kenntnisse haben mir nichts gebracht, aber zeigten mir, dass ich, obwohl ich das nie dachte, ein Rückenschmerzpatient bin!

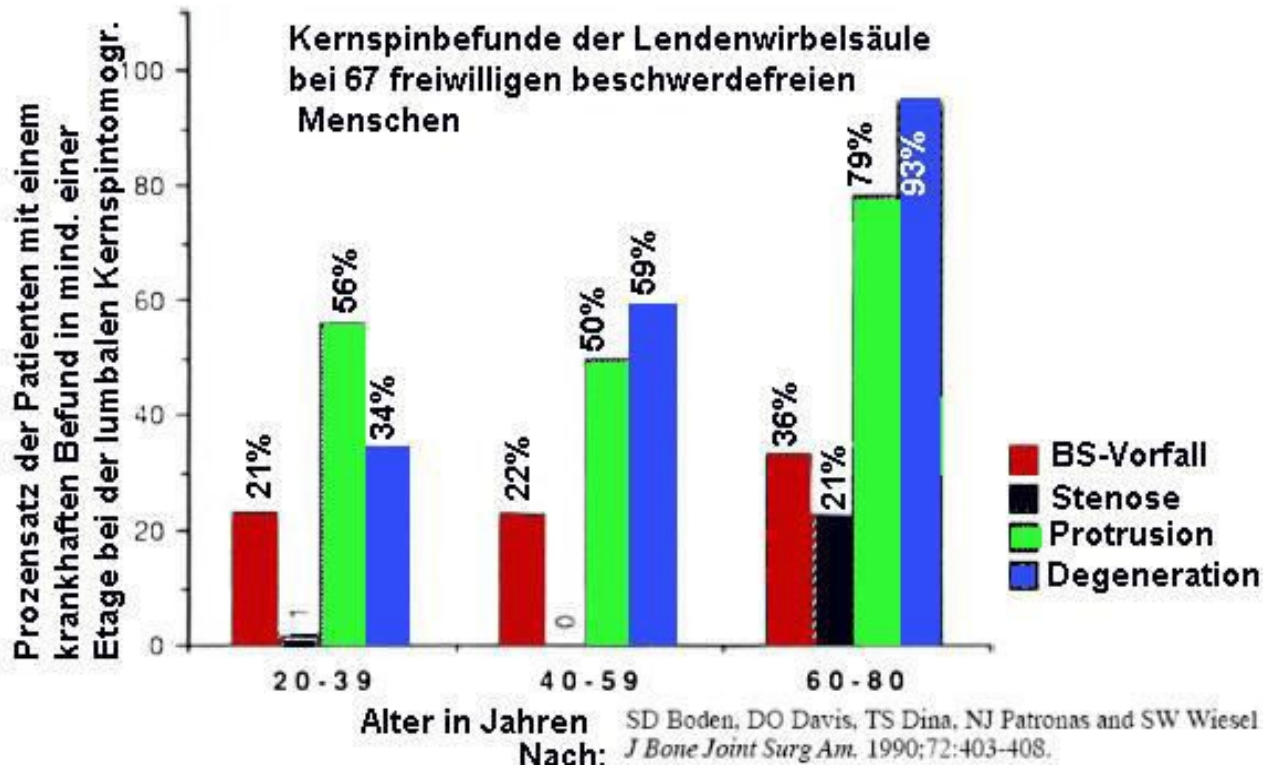
STOPP!!!!

Diese Untersuchungen von dem Fachpersonal sind bei harmlosen aber schmerzhaften akuten Rückenschmerzen fast immer unnötig, bringen nichts und fördern, aufgrund des Aufbaus von den Yellow flags, Rückenprobleme. Bei den meisten Menschen (ohne RED Flags!!) beheben solche Aussagen/Untersuchungen/Behandlungen Rückenschmerzen nicht, sie fördern Sie!

Und nun die Wahrheit (!!):

1. Abnutzungserscheinungen haben fast alle Leute an der Wirbelsäule. Und es gibt absolut keine Korrelation von Abnutzungsstärke und Häufigkeit der Rückenprobleme! D. h. es gibt Menschen, die haben stärkste Abnutzungen der Wirbelsäule und nie Probleme! Und ich habe kein Hohlkreuz, durch meine großen Gesäßmuskeln wirkt das nur so. Und ganz viele Menschen mit „Hohlkreuz“ haben keine Rückenprobleme.
2. Je nach Studien besitzen 30 – 60 % der Erwachsenen zwischen 20 und 60 Jahren mind. eine Bandscheibenvorwölbung und die meisten haben nie Probleme.
3. Bei ganz vielen Menschen ohne Rückenschmerzen würde ein Chiropraktiker „ausgerenkte“ Wirbeln vorfinden.

4. Einen leichten Schulterschiefstand haben fast alle Menschen mit oder ohne Rückenschmerzen!
5. Das Modell der muskulären Dysbalance ist nicht direkt falsch, aber viel zu einfach gedacht – ganz viele Menschen mit muskulären Dysbalancen haben keine Probleme!



Fazit:

Besonders bei (harmlosen, aber schmerzhaften) akuten Rückenschmerzen (mit keinen RED FLAGS-PUNKTEN) werden die Menschen gerne oft vom „Fachpersonal“ viel kranker gemacht, als sie sind. Die meisten akuten Rückenschmerzen brauchen keine Behandlung, sondern nur ein paar Tage Ruhe und dann ist alles wieder in Ordnung. Öfters wird aber, wie im dargestellten Szenario, ein „Rückengesunder“, der sich nur mal „schwer“ verhooben hat, zu einem „Rückenproblemfall“ gemacht. Hierdurch läuft der Patient Gefahr YELLOW Flags zu entwickeln. Diese werden als wichtige Ursache des chronischen Rückenschmerzes gesehen!

Was machte ich (Friedhelm Hill) als ich mich vor ca. 10 Jahren einmal beim Kreuzheben ver hob und einige Tage starke Kreuzschmerzen hatte? Richtig, ich achtete paar Tage auf meinen Rücken und nach 3 Tagen war alles wieder gut. Seitdem habe ich, trotz schweren Kraftsportübungen nie mehr ansatzweise Rückenschmerzen gehabt! Damals hatte ich noch nicht das Know-how wie heute und wäre vielleicht, wenn ich direkt einen Fachmann aufgesucht hätte, in den „medizinisch-therapeutischen“ Teufelskreis geraten – Gott sei Dank nicht!

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill