

04

Behandlungskonzept
Untere Rückenschmerzen



**Schmerztherapiezentrum
Bad Mergentheim**
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie
und Schmerzpsychotherapie

Gemeinsam gegen den Schmerz!

Vermittlung von Selbstkompetenz

Ein sehr wichtiges Ziel der Behandlung ist die **umfassende Information über das Krankheitsbild** und die sinnvollen Therapien sowie die **Vermittlung eines Selbstübungsprogramms**. Dieses ermöglicht Ihnen, die Weiterbehandlung als mündige(r) und kompetente(r) Partner/-in mit Ihrem Therapeuten zu gestalten und selbst zu Ihrer Genesung weiter beizutragen.

Fächerübergreifende Zusammenarbeit

Die enge Zusammenarbeit aller Behandler und des Pflorgeteams ist Grundlage für das Gelingen der Therapie. Der Verlauf der Behandlung und das weitere Vorgehen werden bei den mindestens **zweimal wöchentlich stattfindenden Visiten** und bei den **wöchentlichen interdisziplinären Teamsitzungen** abgestimmt.

Sie als Patient/-in werden in die Behandlungsentscheidungen selbstverständlich mit eingebunden.

Die Behandlung basiert immer auf den folgenden Grundsätzen:

- Gemeinsam formulierte Ziele bestimmen die Ausrichtung der Behandlung.
- Sie als Patient/-in werden in die Behandlungsentscheidungen mit eingebunden.
- Wir als Therapeuten und Sie als Patient/-in sind gemeinsam für das Gelingen der Behandlung verantwortlich.
- Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie am Ende Ihrer Behandlung

- deutlich weniger Schmerzen haben
- eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit erreicht haben
- Ihr Leben in allen Bereichen besser handhaben können
- nur wirksame und notwendige Medikamente einnehmen
- viel über Ihre Erkrankung und chronische Schmerzdynamiken gelernt haben
- hilfreiche Übungen für zu Hause erlernt haben
- besser mit den verbleibenden Schmerzen und Einschränkungen umgehen können
- und mehr Freude am Leben haben

Gemeinsam gegen den Schmerz!



**Schmerztherapiezentrum
Bad Mergentheim**

Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie
und Schmerzpsychotherapie

Schönbornstr. 10 · 97980 Bad Mergentheim
Tel.: 07931 5493-44 · Fax: 07931 5493-50

Kostenlose Beratungs-Hotline: 0800 1983 198
E-Mail: info@schmerzlinik.com

www.schmerzlinik.com

Untere Rückenschmerzen

Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS) können unterschiedliche Ursachen haben und es bedarf einer genauen Untersuchung, auch mithilfe verschiedener Geräte, um diese in ihrer Bedeutung einschätzen zu können.

Die Schmerzen können die Lebensqualität massiv einschränken. Chronische Rückenschmerzen sind gesamtwirtschaftlich die teuersten Schmerzen überhaupt in Deutschland.

In zahlreichen Untersuchungen wurde bewiesen, dass oft nur eine intensive und qualifizierte stationäre Behandlung unter Einbeziehung verschiedener Fachrichtungen geeignet ist, eine durchgreifende Besserung zu erreichen.

Das Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim führt seit vielen Jahren sehr erfolgreich multimodale, d.h. aus mehreren Ansätzen bestehende Behandlungen mit schmerztherapeutischem und naturheilkundlichem Schwerpunkt bei Rückenschmerzen durch. Durch die Schmerzbehandlung können auch Patienten mit starken Schmerzen einer intensiven Beübung zugeführt werden.

Wir führen sowohl **Krankenhaus-** als auch **Rehabilitationsbehandlungen** durch.

Das **Lendenwirbelsäulen-Syndrom** (auch LWS-Syndrom, Lumbalgie oder Lumbago genannt) beschreibt Schmerzen im Bereich des unteren Rückens.

Häufig strahlen die Schmerzen entweder oberhalb der Beckenkämme oder aber auch ins Gesäß und das hintere Bein aus (**Lumboischialgie**). Lumboischialgien sind meist durch muskuläre Verspannungen bedingt, manchmal gepaart mit degenerativen (**arthrotischen**¹) Veränderungen. Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule wurden allerdings lange in ihrer Bedeutung für Rückenschmerzen stark überschätzt. **Spondylarthrosen**² können zu ausstrahlenden Schmerzen führen, die als **Facettengelenkssyndrom** bezeichnet werden und unter Röntgen diagnostiziert und spezifisch behandelt werden können.

Mit einem LWS-Syndrom gehen oft Störungen im Bereich des Beckens, insbesondere der **Iliosakralgelenke**³ (auch Sakroiliakalgelenke genannt) einher. Man spricht dann von einer **Iliosakralgie**. Im Beckenbereich besteht häufig zusätzlich eine Störung der tiefen Beckenmuskulatur (**M. piriformis-Syndrom**).

Wenn eine Nervenwurzel durch einen **Bandscheibenvorfall** oder eine **Neuroforamenstenose**⁴ gequetscht wird, sprechen wir von **radikulären Schmerzen** (Radix = Wurzel). Hierbei treten zusätzlich zu den Schmerzen häufig Taubheitsgefühle und Lähmungen auf. Radikuläre Schmerzen machen weniger als 10 % der ins Bein ausstrahlenden Schmerzen aus.

Nach Bandscheibenoperationen kann es zum sogenannten **Postnukleotomie-Syndrom** kommen, bei dem weiterhin Schmerzen mit Ausstrahlung in die Beine fortbestehen. Ursächlich sind häufig Narben im Operationsbereich, die auf die Nervenwurzel drücken. Ausstrahlende Schmerzen können aber auch pseudoradikulärer Natur sein, d.h. auf schmerzhafte Verspannungen in Muskeln und Faszien (kollagenhaltige Hüllen der Muskeln) zurückgehen.

Ein weiterer spezifischer Rückenschmerz mit Ausstrahlung in die Beine entsteht bei Verengungen des Spinalkanals⁵ (**Spinalkanalstenose**). Typischerweise tritt der Schmerz meist beim Stehen und Gehen auf und wird als Claudicatio spinalis bezeichnet.

Häufig gibt es psychische, familiäre oder berufliche Belastungsfaktoren, die die Rückenschmerzen mit unterhalten. Auch Fehlhaltungen der Wirbelsäule (**z. B. Skoliose**⁶) wirken oft begünstigend.

Folgende **Behandlungsangebote** werden in Abstimmung mit Ihnen zu Ihrem persönlichen Therapiekonzept zusammengestellt:

Ärztliche Behandlungen

Die ärztlichen Behandlungen sind primär auf eine Schmerzlinderung, Muskelentkrampfung und Verbesserung der Stoffwechsellage ausgerichtet. Mit **Infiltrationen** und **Nervenblockaden** kann nicht nur eine effektive Krankengymnastik, sondern zusätzlich auch ein positiver Effekt auf die Durchblutung, den Muskelstoffwechsel und somit auf den Heilungsverlauf erzielt werden.

Beim LWS-Syndrom kann in einigen Fällen die Betäubung der unteren Nervenwurzeln mittels einer **Kaudalanästhesie** gegen den Schmerz und die Verspannungen helfen.

Zudem haben wir die Möglichkeit, mittels Ultraschall die **Facettengelenke** (kleine Wirbelgelenke) gezielt zu behandeln.

Auch **Akupunktur**, **Infusionen** und **schmerzlindernde Medikamente** werden, wenn sinnvoll, zur Unterstützung der Behandlung eingesetzt. Bei starken Schmerzen ist oft eine Kombination der Methoden notwendig.

Manualtherapeutische Behandlungen (Chirotherapie) können in ausgewählten Fällen ebenfalls zur Heilung beitragen.

Die Möglichkeiten der ärztlichen Behandlungen sind bei Krankenhausbehandlungen deutlich besser als bei Rehabilitationsbehandlungen.

Wenn sich Hinweise auf die Notwendigkeit einer baldigen operativen Behandlung ergeben, kann eine neurochirurgische Vorstellung erfolgen.

¹ durch Abnutzungserscheinungen bedingt

² Abnutzungserscheinungen der kleinen Wirbelgelenke

³ Gelenke zwischen Kreuzbein und Becken

⁴ Verengung des knöchernen Austritts des Nervens aus der Wirbelsäule

⁵ Hohlraum in der Wirbelsäule für das Rückenmark

⁶ Rückenverkrümmung und -verdrehung



Naturheilkundliche Therapien

Unsere Klinik bietet Ihnen neben dem kompletten schulmedizinischen Angebot auch eine kompetente naturheilkundliche Behandlung.

Das vorrangige Grundprinzip der Naturheilkunde, die Heilungs- und Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu stärken, steht bei uns im Vordergrund.

Dabei werden verschiedenste naturheilkundliche Behandlungen von der **Akupunktur** und **Neuraltherapie** bis hin zur **Hypnose** und **Meditation** genutzt. Auch **naturheilkundliche Schmerzmittel** stehen bei entsprechender Indikation zur Verfügung.

Die Regulationsfähigkeit des Körpers, d.h. die Fähigkeit des Körpers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch **Ausleitungstherapien**, **Aromatherapie**, **Mikronährstoffsubstitution** und **Fastenkuren** verbessert werden.

Physiotherapie

Das vorrangige Ziel der krankengymnastischen Behandlung ist es, die Entspannungsfähigkeit der LWS- und Beckenmuskulatur zu fördern und dann die Kräftigung und Koordination der Muskelgruppen zu verbessern. Dies führt auch zu einer Verbesserung der Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule und des Beckens.

Dabei kommen verschiedene physiotherapeutische Techniken wie **Manuelle Therapie**, **PNF**⁷ und **Schädelplattenarbeit** zur Anwendung.

Massagen sind passive Verfahren und sind sinnvoll, wenn eine aktive Beübung aufgrund der starken Muskelverspannungen und Schmerzen noch nicht möglich ist. Ein wichtiger Bestandteil der Krankengymnastik ist die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können. Das Erlernen von **Yoga-Übungen** kann sehr hilfreich sein und Ihnen den Zugang zu diesen sehr wirkungsvollen Techniken eröffnen.

Physikalische Anwendungen

Als physikalische Anwendungen haben sich besonders **Wärmeapplikationen** (Rotlichtlampen, Rotlichtkabine, Moorpackung, Bäder), **Ultraschallbehandlung** zur Lockerung der tiefen Muskulatur, **Elektrotherapie** (u.a. **TENS**-⁸ und **Interferenz-Strom**), **Hochton-Behandlungen**⁹ sowie **pulsierende Magnetfelder** bewährt.

Schmerzpsychologische Angebote

Häufig kommt es durch das Auftreten von Rückenschmerzen zu erheblichen Schwierigkeiten, die Erkrankung zu akzeptieren und mit ihr bestmöglich umzugehen.



Neben einer guten körperlichen Behandlung und Aufklärung über die Erkrankung ist es meist hilfreich, **Entspannungsübungen** zu erlernen und zu praktizieren (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Phantasie Reisen oder Übungen aus der Atemschule).

In psychologischen **Einzelgesprächen** und **Schmerzbewältigungsgruppen** können mit der Krankheit verknüpfte Belastungsfaktoren angesprochen und entsprechende Strategien zur Verbesserung entwickelt werden. Auch schon vorbestehende Erkrankungen (sogenannte Komorbiditäten) wie Depressionen, Ängste und Burnout können in diesem Rahmen mit behandelt werden.

Häufig ist das Arbeiten mit einem **Biofeedback-Gerät** sinnvoll. Hierbei wird über einen Computer z.B. die Anspannung der Muskulatur rückgemeldet. So können Sie lernen, Ihre Anspannung bewusst zu mindern. **Hypnose** und **Selbsthypnose** können sowohl die Schmerzen lindern als auch die Heilungsprozesse unterstützen.

Sozialdienst-Beratung

Häufig treten durch die Erkrankung Fragen bezüglich einer längeren Arbeitsunfähigkeit, aber auch zur Erwerbsunfähigkeit oder zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises auf. Unsere Sozialdienst-Mitarbeiterin informiert und unterstützt Sie gerne.

⁷ Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation: Stimulierung der Druck- und Dehnungsrezeptoren in Muskeln

⁸ Transkutane elektrische Nervenstimulation

⁹ Weitere Informationen unter www.gesundheits-lexikon.com/Physikalische-Therapie/Hochton-Therapie/