

# *Rückenschmerz*

*Ursache und Behandlungsmöglichkeiten  
einer Volkskrankheit*

Dr. med. Ingo Meßer



# Rückenerkrankungen

- 20% aller Krankschreibungen
- 12 Millionen Krankheitstage jährlich
- 50 000 Bandscheiben OP's pro Jahr
- 50% aller Rentenanträge

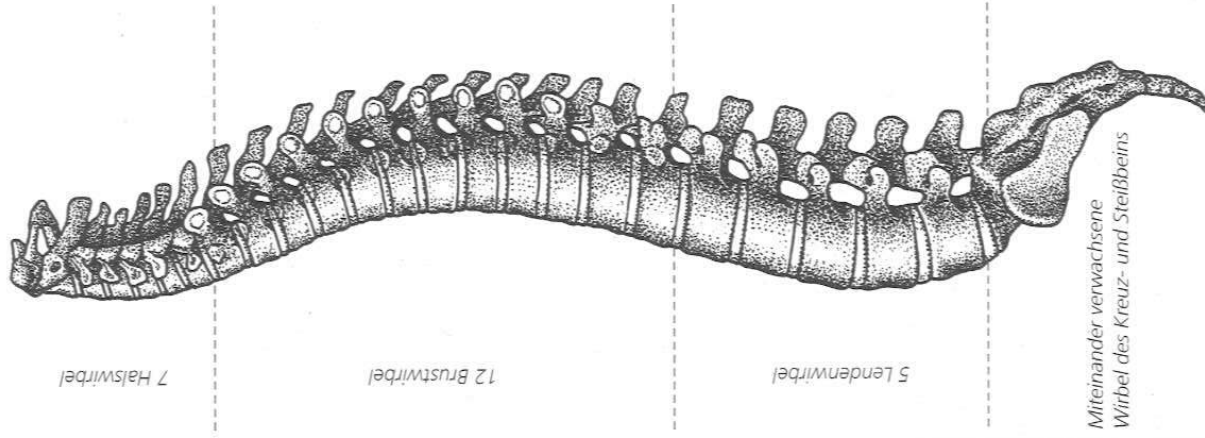


# Begriffserklärungen

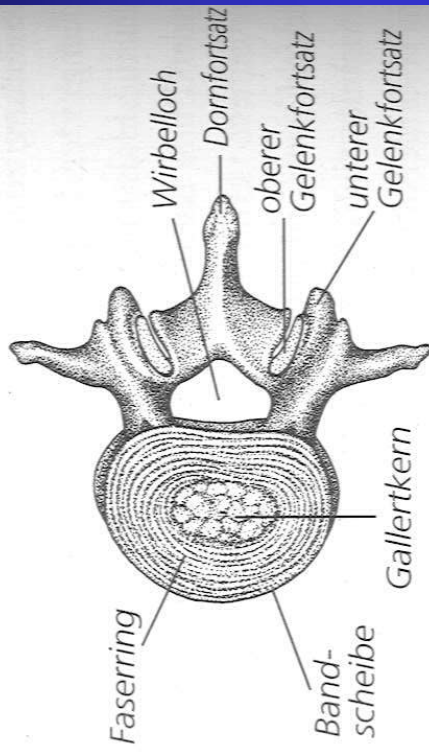
- Rückenschmerz = Lumbalgie
- Rückenschmerz mit Ausstrahlung = Lumboischialgie
- LWS - Syndrom = Sammelbegriff für Beschwerden der Lendenwirbelsäule



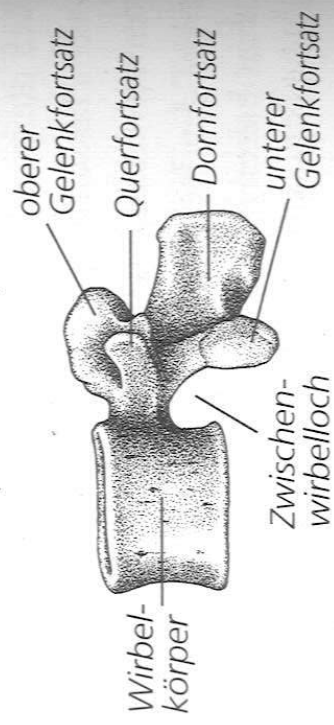
Aufbau der Wirbelsäule (Seitenansicht)



Lendenwirbel (Ansicht von oben) mit Bandscheibe im Querschnitt



Lendenwirbel (Seitenansicht)



# Rückenschmerzen - Ursachen

- Rheumatische Erkrankungen (z.B. M. Bechterew)
- Wirbelgleiten
- Wirbelkanalverengung
- Wirbelgelenksblockierungen

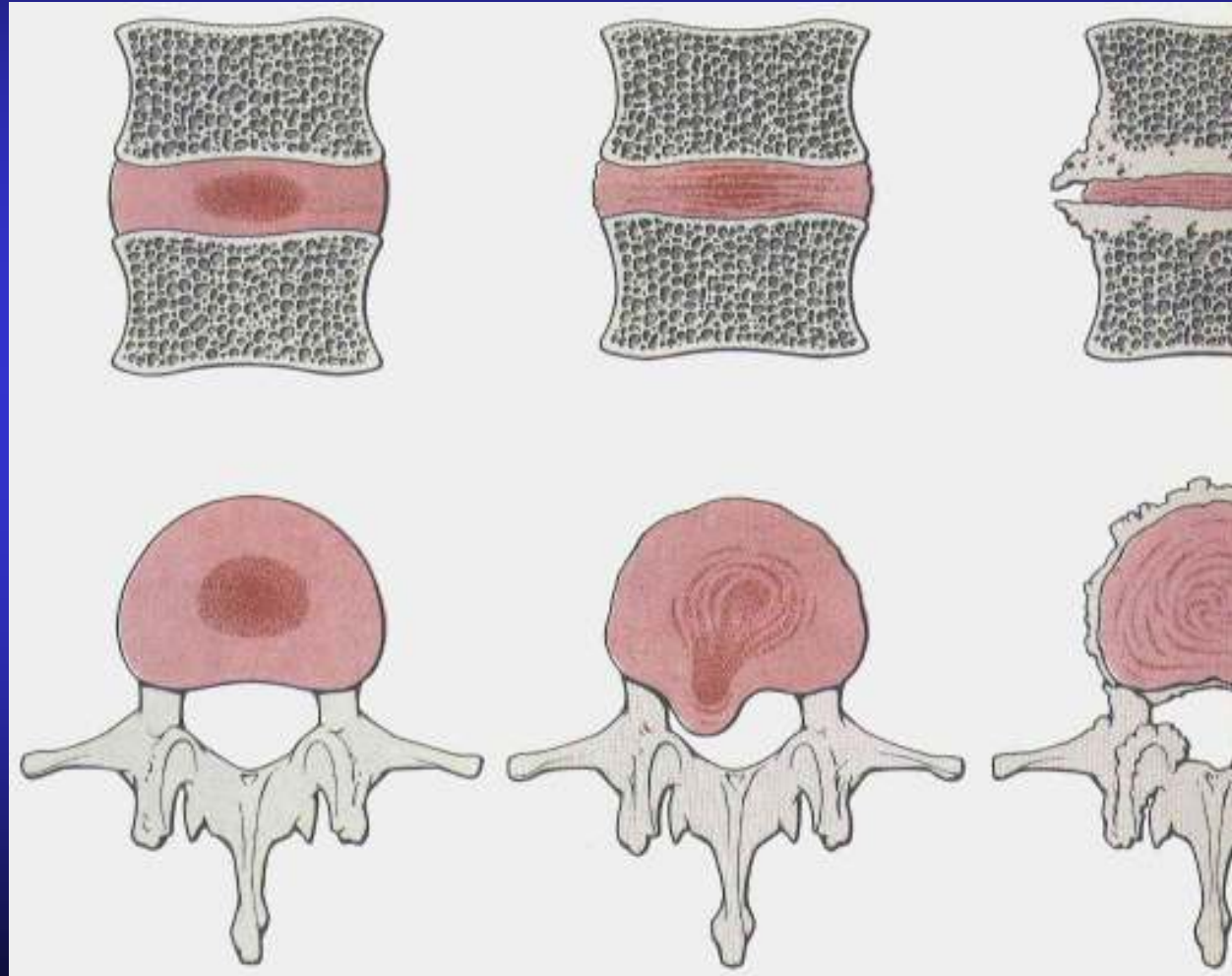


# Rückenschmerz - Ursachen

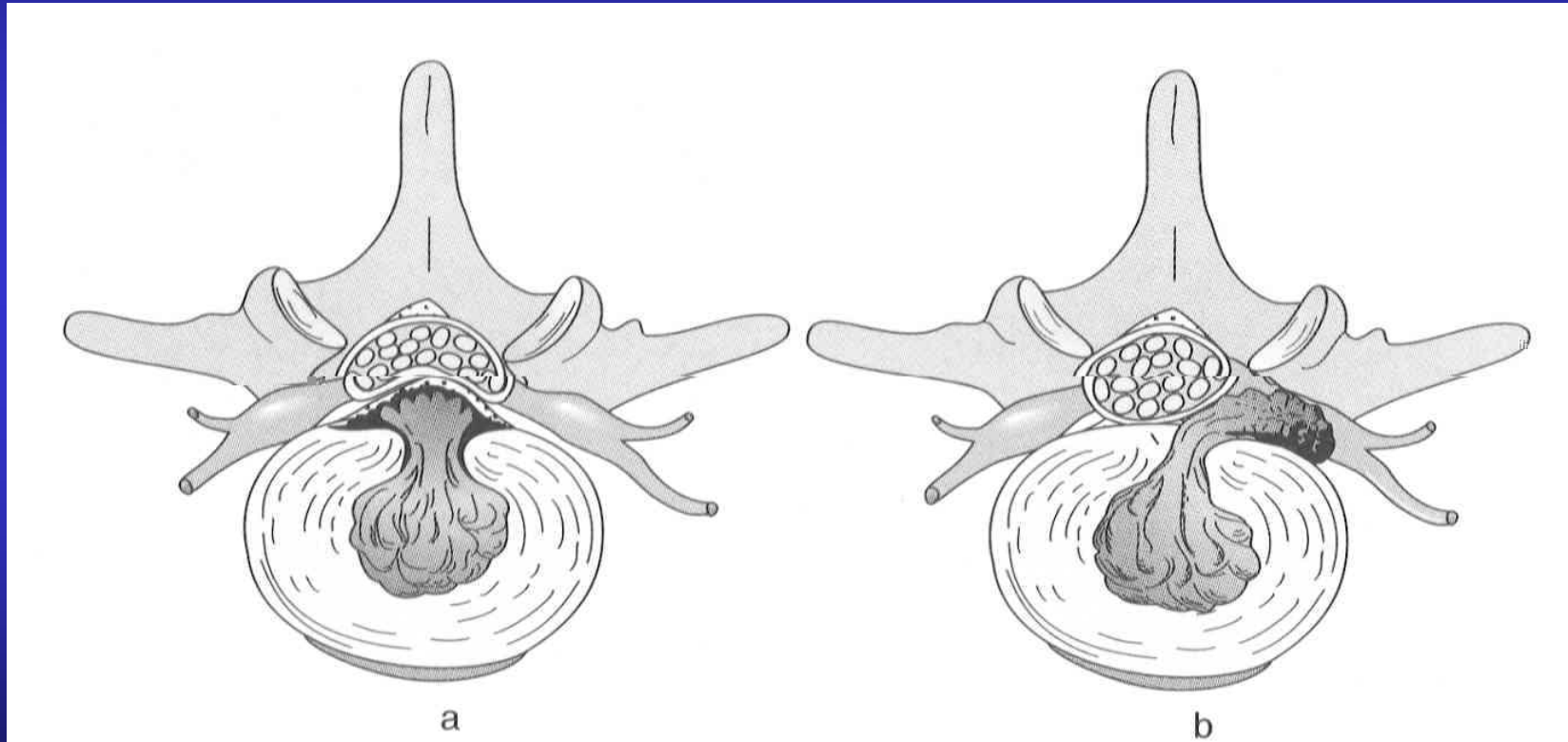
- Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose)
- Wirbelkörperbrüche (Unfall, Osteoporose)
- Bandscheibenvorfall oder Entzündung



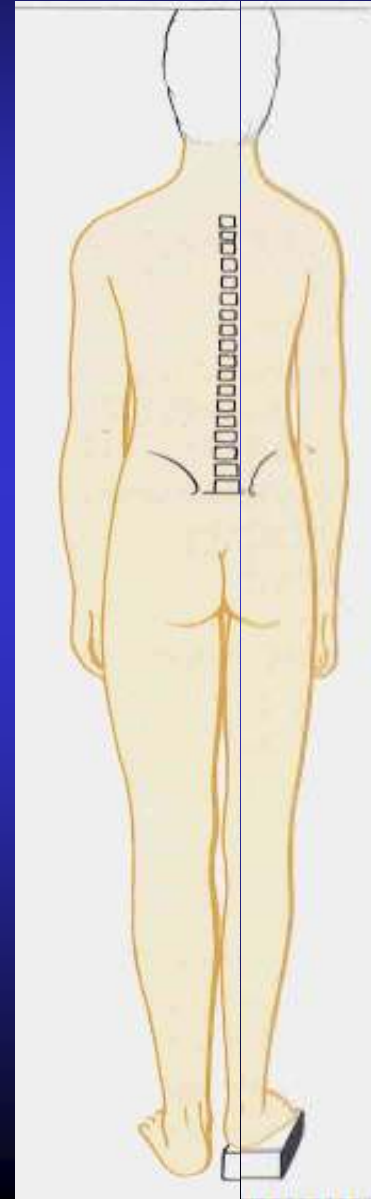
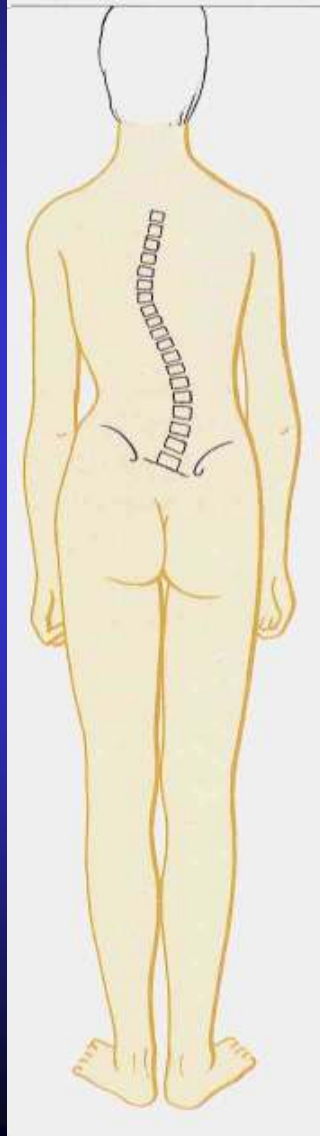
# Bandscheibenveränderungen

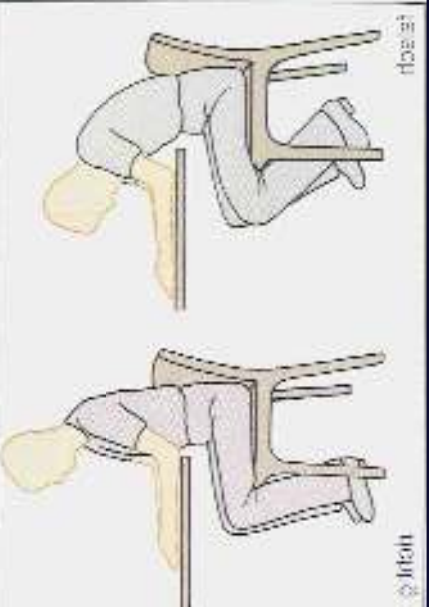
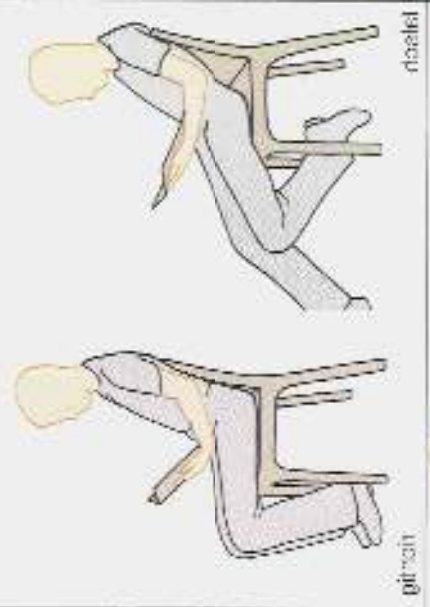
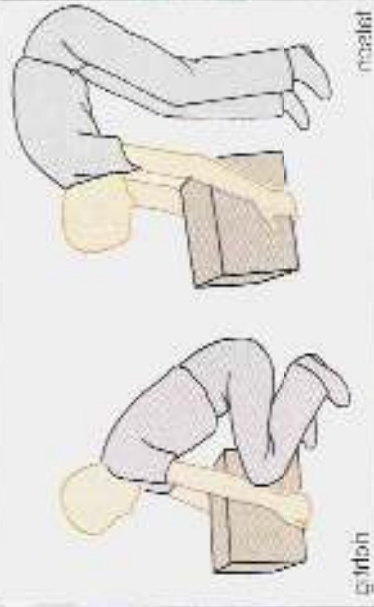


# Bandscheibenvorfall

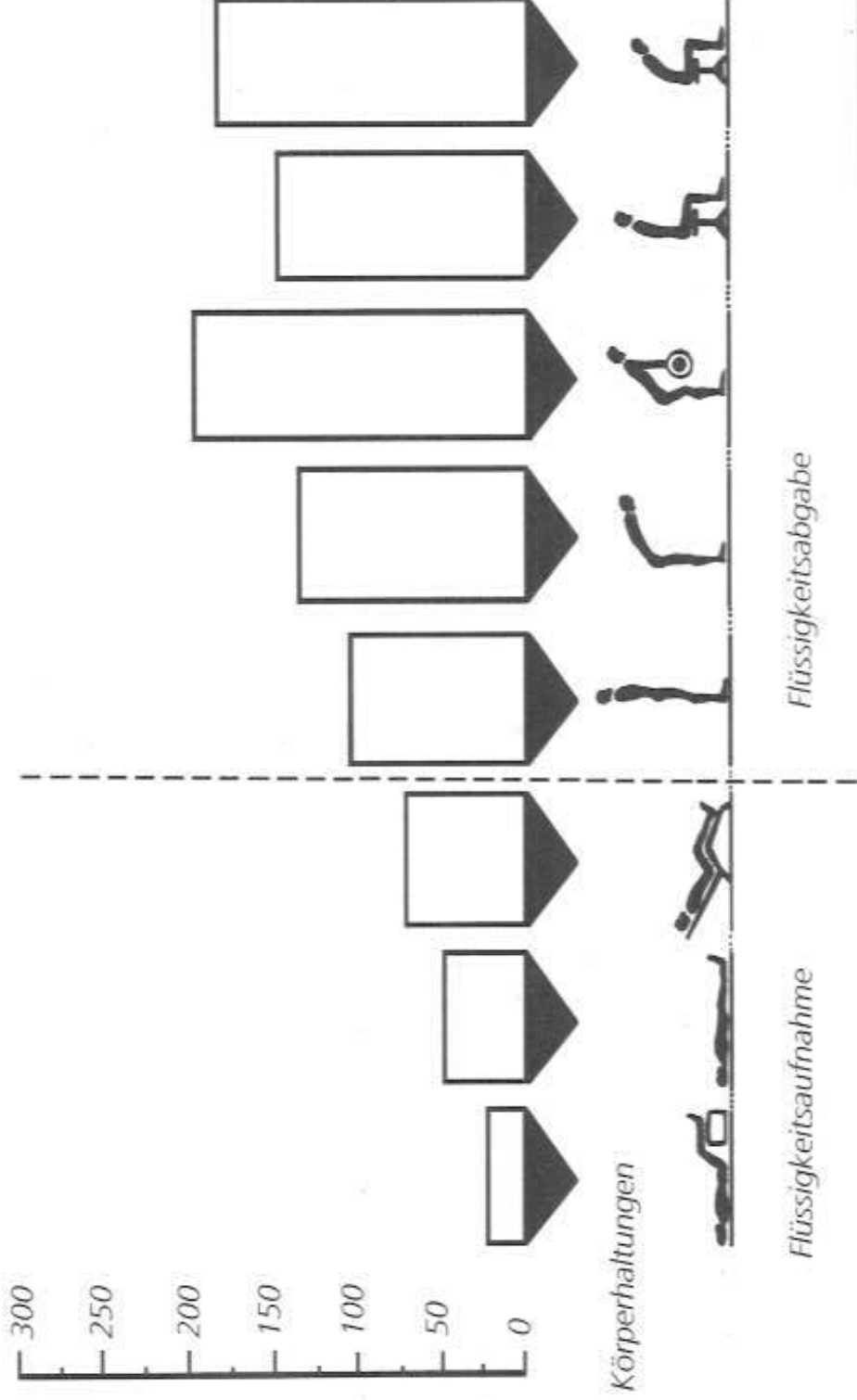


# Beckenschiefstand





Druckbelastung in kg



Druckbelastung und Flüssigkeitshaushalt der Bandscheiben in verschiedenen Körperhaltungen



# Rückenschmerzen

## konservative Therapie passiv

- Stufenbettlagerung
- Analgesie
- Wärme zur Muskelentspannung
- Massage
- Elektrotherapie
- Chirotherapie



# Rückenschmerzen

## konservative Therapie aktiv

- Krankengymnastik
- Ergotherapie zum Erlernen rückenschonenden Verhaltens
- Muskelaufbautraining (MTT)



Der erste Tag ohne Eigenübungen ist auch  
der erste Schritt zurück zu den  
Rückenschmerzen

