



Rückenschmerzen - so kann behandelt werden

Rückenschmerzen - so kann behandelt werden

Rückenschmerzen, die nur maximal sechs Wochen andauern, werden als akut bezeichnet. Beträgt die Schmerzdauer mehr als sechs und geht bis zu zwölf Wochen, ist vom subakuten Rückenschmerz die Rede. Akute Schmerzen sind immer ein Warnsignal dafür, dass eine körperliche Schädigung stattgefunden hat.

In 90 Prozent der Fälle sind aber akute Rückenschmerzen gut zu behandeln. Denn in neun von zehn Fällen gehen die Beschwerden nach den Behandlungen zurück oder es tritt sogar eine Besserung ein, ohne dass eine Therapie notwendig ist.

Chronischer Rückenschmerz: länger als zwölf Wochen

Problematischer wird es, wenn es zur Chronifizierung der Schmerzen kommt, also die Schmerzen über einen längeren Zeitraum andauern. Ab zwölf Wochen Schmerzdauer spricht man von chronischen Rückenschmerzen. Dabei müssen die Schmerzen nicht unbedingt zeitlich hintereinander auftreten. Auch Schmerzen, die episodisch und insgesamt an mehr als der Hälfte der Tage innerhalb eines Jahres vorkommen, gelten als chronisch.

Chronische Schmerzen können sich verselbständigen. Also selbst wenn die ursächliche Schmerzursache ausgeschaltet ist, besteht der Schmerz weiter. "Denn die ständige Reizung der für die Schmerzweiterleitung zuständigen Nervenbahnen verändert die Schmerz Wahrnehmung", erklärt Dr. Walter Mildener, Hausarzt und Facharzt für Innere Medizin, in Falkensee bei Berlin

Solche chronischen Rückenschmerzen können mit Schmerzmitteln allein in aller Regel nicht beseitigt werden. Hier sind interdisziplinäre und unterschiedliche Therapieansätze nötig, um der Mehrdimensionalität der Entstehung chronischer Rückenschmerzen gerecht zu werden.

Bei akuten Rückenschmerzen sind Schmerzmittel und Mittel zur Muskelentspannung meist das Mittel der Wahl. Sinn der Schmerztherapie ist nicht nur die bloße Schmerzwürdrückung, sondern es geht vor alle darum, dass durch die Schmerzwürdrückung Schon- und Fehlhaltungen vermieden werden, die den eingetretenen Schaden vergrößern. Denn (normale) Bewegung ist das Mittel zur Linderung der Beschwerden, nicht die Schonung.

Mehr als reine Schmerzbehandlung

Die Beseitigung der Schmerzen ist jedoch nur der erste Schritt bei einer umfassenden Strategie. Zudem kommt es darauf an, die Funktionsfähigkeit und Beweglichkeit wiederherzustellen. Hier kommen dann Bewegungsübungen zum Einsatz.

Rückenschmerzen sind jedoch oft auch "Kopfsache", also stressbedingt. Deshalb kann neben Bewegungs- und Sporttherapien auch das Erlernen von Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken sehr sinnvoll sein. Bei ganzheitlichen Therapieansätzen wie die beschriebenen sind die Erfolgsaussichten zur dauerhaften Bekämpfung von Rückenschmerzen gut.

Pressekontakt

<http://hausarzt-mildener.de>

Herr Dr. Walter Mildener
Poststraße 41
14612 Falkensee

hausarzt-mildener.de
info@hausarzt-mildener.de

Firmenkontakt

<http://hausarzt-mildener.de>

Herr Dr. Walter Mildener
Poststraße 41
14612 Falkensee

hausarzt-mildener.de
info@hausarzt-mildener.de

Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen

Bei allen medizinischen Problemen, Fragen und Auffälligkeiten möchten wir Ihre erste Anlaufstelle sein. In den meisten Fällen - insbesondere im Bereich innere Medizin, meinem Schwerpunkt - erhalten Sie direkt bei uns eine Behandlung auf dem neuesten Stand der medizinischen Wissenschaft. Wo die Behandlung durch einen Spezialisten nötig ist, überweise ich Sie natürlich an einen geeigneten Facharzt oder weise Sie in ein Krankenhaus ein. Sollte Ihnen ein Besuch bei uns krankheitsbedingt nicht möglich sein, komme ich auch gern zu Ihnen nach Hause.

Die Grundlage des Hausarzt-Patienten-Verhältnisses ist gegenseitiges Vertrauen - ich möchte Sie gern als ganzen Menschen kennenlernen, medizinisch möglicherweise relevante Hintergründe erfahren und mehr als nur einzelne, hervorstechende Symptome behandeln. Denn eine solche ganzheitliche Betrachtung ist erfahrungsgemäß bei der Behandlung sehr hilfreich. Daher kommt dem Beratungsgespräch in meiner täglichen Arbeit eine große Bedeutung zu; ich nehme mir Zeit für Sie und gehe den Weg zur Heilung gemeinsam mit Ihnen.