



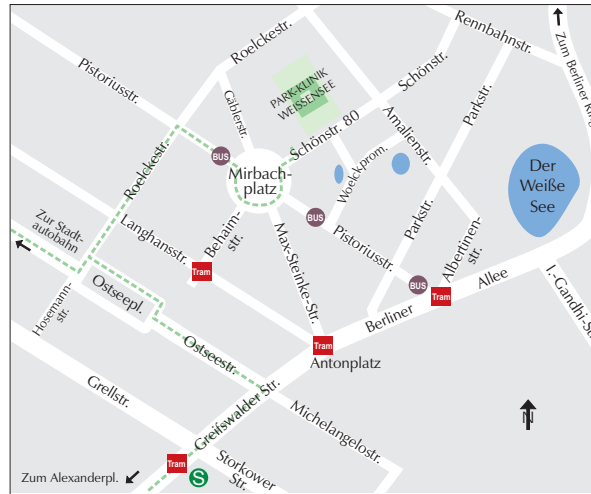
falsch



richtig

- Tragen und Heben Sie nicht mit gebeugtem, sondern mit geradem Rücken.
- Gehen Sie beim Herunter- und Vorbeugen in die Knie und versuchen Sie, den Rücken möglichst nicht zu beugen.
- Versuchen Sie, Übergewicht los zu werden. Dieses Gewicht belastet Ihren Rücken. Treiben Sie Sport. So können Sie Ihren Rücken stärken und gleichzeitig abnehmen.

Hilfreiche Informationen finden Sie auch in einer extra für Patienten ausgerichteten Patientenleitlinie im Internet unter: www.patientenleitlinien.de/rueckenschmerzen



Lage: 4,5 km nordöstlich vom Alexanderplatz (Mitte)
 - - - - - Anfahrt mit dem PKW über Stadtautobahn bzw. aus Stadtmitte

Fahrverbindungen

Bus 158, 255	Haltestelle Mirbachplatz
Straßenbahn 12, M13 12, M4, M13	Haltestelle Behaimstraße Albertinenstraße umsteigen in Bus 255
S-Bahn S8, S41, S42	S-Bahn Greifswalder Straße umsteigen in Straßenbahn M4
U-Bahn U2	U-Bahn S/U-Bahnhof Pankow umsteigen in Bus 255

PARK-KLINIK WEISSENSEE
 Schönstraße 80, 13086 Berlin
 Telefon: (030) 96 28-33 30
 Telefax: (030) 96 28-33 35
 Internet: www.park-klinik.com
 E-Mail: mail@park-klinik.com

Partnerklinik der
 SCHLOSSPARK KLINIK

124-/0705



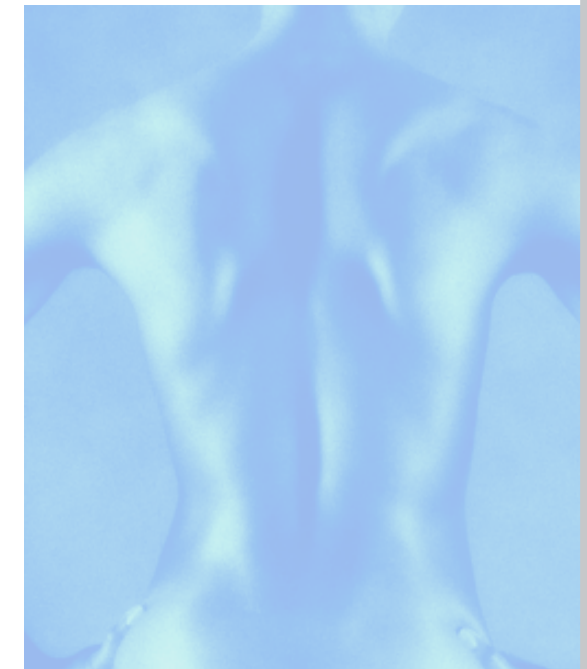
PARK-KLINIK WEISSENSEE

AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS DER CHARITÉ

Health Promoting Hospital of the WHO
 Qualitätszertifiziert nach KTQ®
 Zertifiziertes Umweltmanagement ISO 14001

Rückenschmerzen

Patienteninformation



Patienteninformation

Rückenschmerzen

Sie sind wegen Rückenschmerzen in unsere Rettungsstelle gekommen. Starke Schmerzen sind nicht nur unangenehm, sondern auch beunruhigend. Man möchte wissen, was „dahinter steckt“ und vermutet, dass es sich um eine gefährliche Erkrankung handeln könnte. Glücklicherweise ist dies bei Rückenschmerzen nur sehr selten der Fall. **Rückenschmerz bedeutet nicht Rückenschaden!**

Rückenschmerzen werden meistens durch Muskelverspannungen ausgelöst. Verspannte, harte Muskeln können in der Nähe liegende Nerven stören. Werden die Teile eines Nervs gestört, die für entfernte Bereiche verantwortlich sind, können die Schmerzen z.B. bis ins Bein ausstrahlen. Seltener drückt eine verschobene Bandscheibe auf den Nerv. Manchmal verändern sich Bandscheiben in ihrer Beschaffenheit. Dies kann veranlagungsbedingt sein, mit dem Alter kommen oder auch durch Belastungen entstehen. Durch diese Veränderung können sie verrutschen und dadurch Nerven irritieren.

Häufig findet sich aber kein Zusammenhang zwischen der Beschädigung einer Bandscheibe und den Schmerzen. Es gibt Menschen, die trotz massiver Abnutzungszeichen der Wirbelsäule und der Bandscheiben keine Schmerzen haben, während andere bei leichten oder gar keinen Veränderungen sehr starke Schmerzen empfinden.

In unserer Rettungsstelle kann der Arzt/Ärztin durch eine

- Befragung (Anamnese) und eine
- körperliche Untersuchung

meist gefährliche Ursachen ausschließen. Auf eine Röntgenaufnahme kann in der Regel verzichtet werden. Sie gibt bei Schmerzen, die erst seit kurzem bestehen, meistens keine weiteren Informationen.

Wenn es Hinweise für komplizierte Rückenschmerzen gibt oder nach 4-6 Wochen keine Verbesserung bzw. sogar eine Verschlechterung vorliegen, werden meist weiterführende Untersuchungsmethoden eingesetzt. Hierzu gehören:

- einfache Röntgenaufnahme
- MRT (Magnet-Resonanz-Tomographie/ Kernspintomographie)
- CT (Computer-Tomographie)

Bei MRT und CT werden Sie in einer „Röhre“ untersucht. Hier entsteht durch Magnetfelder (MRT) oder Röntgenstrahlen (CT) im Computer ein Bild Ihrer Wirbelsäule. Auf dieser Grundlage kann Ihr Arzt dann gemeinsam mit Ihnen über weitere Maßnahmen entscheiden.

Warnsymptome

Vorsicht ist beim Auftreten von Lähmungen, Gefühlstörungen oder Störungen der Blasenfunktion geboten. In diesen Fällen muss sofort ein Arzt aufgesucht werden.

Behandlung und Verhütung von Rückenschmerzen

In der Rettungsstelle werden nach Ausschluss einer gefährlichen Ursache Ihre akuten Schmerzen meist mit einer Schmerztablette oder Schmerzspritze gelindert. Entscheidend für eine länger andauernde Schmerzlinderung ist jedoch Ihr Verhalten zu Hause. Stärken Sie Ihren Rücken durch Bewegung und Sport. Damit Sie schnell wieder gesund werden und weiteren Beschwerden vorbeugen!

Generell sollen Schmerzmittel akute Schmerzzustände überbrücken und Ihnen helfen, möglichst schnell wieder in Schwung zu kommen. Sie sind jedoch keine Dauerlösung!

Wärme tut gut. Ziehen Sie sich entsprechend an. Eine längere Bettruhe bringt auf die Dauer mehr Schaden als Nutzen.

Rückenschulen, wie sie zum Beispiel von Krankenkassen angeboten werden, eignen sich eher für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen, d.h. bei Schmerzen, die seit über 6 Wochen andauern.

Krankengymnastik ist nur sinnvoll, wenn Sie die Übungen selbständig weiterführen. Auf Ihr dauerhaftes Engagement kommt es bei der Bekämpfung der Schmerzen und der Stärkung Ihres Rückens an!

Versuchen Sie, Ihre alltäglichen Tätigkeiten möglichst schnell wieder aufzunehmen. Sie sollten sobald wie möglich wieder mindestens so aktiv sein wie vorher. Wenn Sie sich vorher nur wenig bewegt haben, dann fangen Sie spätestens jetzt damit an! Nutzen Sie jede Gelegenheit, Ihren Rücken zu stärken:

- Legen Sie kürzere Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück



falsch



richtig

- Benutzen Sie statt des Fahrstuhls lieber die Treppe.
- Gehen, Schwimmen und Rad fahren trainiert die Muskulatur, ohne den Rücken zu belasten.

Natürlich ist es nötig, bei belastenden Tätigkeiten (schweres Heben und Tragen, langes Sitzen, einseitige Belastung) den Rücken zu schonen.

- Wenn Sie viel sitzen, sollten Sie Ihren Rücken durch regelmäßiges Zurücklehnen entspannen.
- Vermeiden Sie generell einseitige Belastungen, versuchen Sie, das Gewicht gleichmäßig zu verteilen.
- Verharren Sie nie länger als 30 Min. in derselben Position.