**„Wer schmerzfrei bleiben will, braucht eine**

**maßgeschneiderte Behandlung“**

Lesertelefon anlässlich des Tags der Rückengesundheit

**Köln, 21.03.2017** - Eine mehr oder weniger regelmäßig wiederkehrende Qual – das sind Rückenschmerzen für rund 40 Prozent aller Deutschen. Bewegungsmangel, einseitige Belastung oder Überlastung durch Übergewicht, oft verstärkt durch psychische Probleme, sind typische Ursachen für „nicht-spezifische Rückenschmerzen“. Wie Betroffene sie nachhaltig loswerden können und worauf es bei der Behandlung ankommt, dazu informierten Experten am Tag der Rückengesundheit.

Die vier Experten konnten insgesamt mehr als 430 Anrufer beraten. Insgesamt kam die Hotline so auf eine Beratungszeit von knapp 18 Stunden. Dass die Hotline einen Nerv getroffen hat, war auch für die Experten spürbar: „Überschwängliche Dankbarkeit“ sei ihm entgegengebracht worden, berichtet der Physiotherapeut Andreas Stommel vom FPZ Rückenzentrums Bonn-Pützchen. „Es war für beide Seiten schön und mir hat es Spaß gemacht, mit meiner Beratung weiterzuhelfen.“

Hier die wichtigsten Fragen und Antworten zum Nachlesen:

**Was ist der Unterschied zwischen spezifischen und nicht-spezifischen Rückenschmerzen?**

*Dr. med. Jens Lohmann:* Bei spezifischen Rückenschmerzen besteht ein struktureller körperlicher Auslöser, zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall, eine Einengung des Spinalkanals, eine Entzündung oder degenerative Veränderung. Diese Gruppe macht ca. 10 bis 15 Prozent aller Fälle von Rückenschmerzen aus. Die übrigen rund 85 Prozent sind unspezifische Beschwerden, bei denen sich keine eindeutigen, krankhaften körperlichen Veränderungen zeigen. Mögliche Ursachen sind muskuläre Probleme, Fehlhaltung, verminderte Beweglichkeit der Faszien, Stress und psychosoziale Ursachen.

**Wann können Rückenschmerzen chronisch werden – und wie kann ich das verhindern?**

*Dr. med. Matthias Säugling:* Rücken- oder Nackenschmerzen werden chronisch, wenn sie fortbestehen, obwohl die Ursache der Beschwerden, beispielsweise ein akuter Bandscheibenvorfall, abgeheilt ist. Der Schmerz koppelt sich von seiner eigentlichen Ursache ab und verliert damit auch seine wichtige Warnfunktion. Hält der Schmerz also länger an, als dies bei der ursächlichen Erkrankung zu erwarten wäre, besteht die Gefahr der Chronifizierung. Um dies zu verhindern, bedarf es während der Akutphase rechtzeitiger Maßnahmen zur Schmerzlinderung – und Sie sollten einen Facharzt konsultieren, wenn Sie länger als 14 Tage Schmerzen haben.

**Soll ich mich bei akuten Rückenschmerzen eher schonen oder bewegen?**

*Andreas Stommel:* Pauschal lässt sich das leider nicht beantworten, weil die Ursachen akuter Rückenbeschwerden so vielfältig sein können. Generell wurde in der Vergangenheit zu viel und zu lange geschont. Heute raten wir tendenziell dazu, möglichst früh wieder aktiv zu werden. Viele Therapieeinrichtungen bieten mittlerweile Rückensprechstunden an und geben Hilfestellungen, welche Maßnahmen individuell zu empfehlen sind.

**An wen wende ich mich, wenn Rückenschmerzen immer wieder auftreten?**

*Claudia Büsgen:* Wenn Rückenschmerzen immer wiederkehren, sollte man ernsthafte Ursachen ausschließen lassen. Dazu zählen Brüche, ein Bandscheibenvorfall oder Tumor, eine Reizung oder Schädigung der Nerven oder eine Blasen-/ Mastdarmstörung. Die Abklärung gehört unbedingt in die Hände eines Orthopäden, bei Bedarf sollte ein Schmerztherapeut hinzugezogen werden. Zur Vorbereitung auf Ihren Arzttermin hilft eine Checkliste, die Sie unter www.axa.de/orientierung kostenlos abrufen können. Bei der Suche nach einem Spezialisten unterstützen auch die Krankenversicherer. AXA beispielsweise bietet Zugang zu einem Netzwerk von Fachärzten an und ermöglicht Diagnostiktage in spezialisierten Rückenzentren, in denen sich Betroffene innerhalb eines halben Tages von einem interdisziplinären Team durchchecken lassen können. Vor allem Patienten, die bereits eine lange „Odyssee“ hinter sich haben, profitieren von einer solchen Diagnostik.

**Wie werde ich wiederkehrende Rückenschmerzen los?**

*Dr. med. Matthias Säugling:* Indem zuerst geklärt wird, was genau Ihre Schmerzen verursacht. Die häufigsten Ursachen sind Bewegungsmangel sowie der momentane Lebensstil oder einseitige Arbeitsbelastungen. Ein wichtiger Ansatz ist, die individuell spezifischen Ursachen mit einem langfristig orientierten und gezielten Bewegungsprogramm anzugehen. Hinzu sollte eine Beratung zu einem besseren Lebensstil und zur Optimierung der Abläufe am Arbeitsplatz kommen.

**Ich habe Angst, dass ich für ein Rückentraining nicht fit genug bin…**

*Andreas Stommel:* Bei einem guten Rückentrainingsprogramm analysieren Sie vor Beginn der Therapie oder des Trainings immer die Rücken- und Nackenmuskulatur. Während des Programms sollte Sie ein erfahrener Therapeut begleiten, der Sie „dort abholt wo Sie gerade stehen“. Gemeinsam mit Ihnen entwickelt er ein bestmögliches Therapieprogramm zum Aufbau Ihrer Rücken- oder Nackenmuskulatur.

**Worauf kommt es bei der Auswahl eines Therapieanbieters an?**

*Dr. med. Matthias Säugling:* Im Idealfall achtet der Anbieter in einer qualitätsgesicherten Einrichtung darauf, dass Sie vor Beginn der Therapie ärztlich untersucht wurden. Er analysiert mit Hilfe einer sorgfältigen Testung die Schwachstellen und erstellt ein individuelles Therapieprogramm. Erkundigen Sie sich auch nach dem Betreuungsschlüssel, so dass eine individuelle Betreuung von 1:1 bis 1:3 sichergestellt werden kann. Außerdem sollte die Wirksamkeit der Therapiemaßnahme wissenschaftlich nachgewiesen sein. Und bitte denken Sie daran: Viel hilft nicht immer viel. Manche Einrichtungen bieten für wenig Beitrag viele Möglichkeiten, die dann aber nicht gezielt auf Ihre Problematik abgestimmt sind.

**Wie lange dauert eine gerätegestützte Rückenschmerztherapie?**

*Andreas Stommel:* Die Dauer einer gerätegestützten Rückenschmerztherapie hängt vom Ergebnis der Eingangsuntersuchung ab. Wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema zeigen, dass bei 90 Prozent der Rückenschmerzpatienten etwa 12 bis 14 Wochen Therapie mit zwei bis drei Therapieeinheiten pro Woche erforderlich sind, um langfristige Therapieeffekte zu erzielen.

**Was passiert nach Ende der Therapie?**

*Andreas Stommel:* Dann geht es darum, die erreichten Therapieerfolge zu festigen und zu erhalten. Wir empfehlen den Anschluss in Form eines langfristigen Trainings der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Idealerweise absolvieren Sie alle fünf bis zehn Tage eine Trainingseinheit.

**Die Experten am Lesertelefon waren:**

* **Dr. med. Matthias Säugling;** Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin, Ärztlicher Leiter der FPZ Partnerpraxis MVZ Orthopädie Mediapark 2 in Köln, **Mannschaftsarzt des Eishockeyclubs Kölner Haie**
* **Dr. med. Jens Lohmann;** Facharzt für Orthopädie, Leiter Schön Klinik Rückeninstitut in der Schön Klinik Hamburg-Eilbek
* **Dipl.-Sportwiss. Claudia Büsgen;** AXA-Expertin Patientenbegleitung Rückengesundheit, Köln
* **Andreas Stommel;** Physiotherapeut, Inhaber des FPZ Rückenzentrums Bonn-Pützchen und Geschäftsführer des Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation

**Über die FPZ GmbH**

Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Funktionsverluste und zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Rückenschmerzen. Mit ihren kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites *Netzwerk der Rückenexperten**unter der Leitung des*Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch. Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen. 1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückschmerz.

**Unternehmenskontakt:**

FPZ: Deutschland den Rücken stärken GmbH

Catharina Kern

Gustav-Heinemann-Ufer 88a

50968 Köln

Tel.: 0221 99530651  
E-Mail: [catharina.kern@fpz.de](mailto:catharina.kern@fpz.de)

**Pressekontakt:**

pressebüro laaks

Peter Laaks

Kieler Str. 11

45145 Essen

Tel.: 0201 50733455

E-Mail: [info@pressebuero-laaks.de](mailto:info@pressebuero-laaks.de)