

# mitteilungen

UNFALLVERSICHERUNG • PRÄVENTION • ARBEITSSICHERHEIT • REHABILITATION

3/2004

## *Akute Rückenschmerzen durch Eigenübungen behandeln*

- **Haut-nah –  
Schutz und Pflege für Hände**
- **Konfliktmanagement und Prävention  
von Mobbing in Krankenhäusern**
- **Gefährliche Güter sicher  
handhaben und befördern**

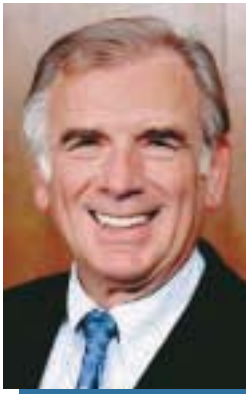


**bgw**

Berufsgenossenschaft  
für Gesundheitsdienst  
und Wohlfahrtspflege

# Übung nimmt den Schmerz

Viele Menschen glauben, Krankheiten seien ein unabwendbares Schicksal. Ist man krank, geht man zum Arzt und erwartet, dass er heilt oder zumindest hilft, Leiden und Schmerzen zu lindern.



Sicher: Ohne einen Arzt kommt man in den seltensten Fällen aus. Doch krank sein bedeutet nicht, die Verantwortung vollständig an den Experten abzugeben. Oftmals kann der Kranke selbst etwas tun, um zu seiner Gesundheit oder einer Linderung beizutragen.

Krankheiten rufen auch dazu auf, über das eigene Leben, insbesondere die Lebens- und Ernährungsweise, nachzudenken. Vielleicht sollte man sein Verhalten ändern, Stress abbauen, seine Einstellung zu wesentlichen Dingen überprüfen. Krankheiten sind oftmals ein Zeichen, dass etwas im Leben nicht mehr stimmt. Nicht immer ist es erforderlich, sein Leben radikal zu ändern. Auch nicht jeder schafft das. In vielen Fällen bewährt sich die »Politik der kleinen Schritte«.

Menschen, die im Gesundheitsdienst tätig sind, haben oftmals Probleme mit ihrem Rücken und der Wirbelsäule. Das ständige Bücken, Heben und Tragen macht ihnen zu schaffen. Deshalb weist die BGW immer wieder auf rückenschonendes Arbeiten hin. Auch bei rückenbelastenden Tätigkeiten muss das Kreuz nicht über Gebühr strapaziert werden.

Doch trotz aller Vorbeugungsmaßnahmen können Rückenschmerzen auftreten. Nicht immer ist dann der Griff zur Schmerztablette das Mittel der ersten Wahl. Es gibt leicht erlernbare Eigenübungen, die akute Rückenschmerzen wirkungsvoll eindämmen. Einige dieser Übungen stellen Ihnen zwei Fachärzte in diesem Heft vor. Die Mehrzahl aller Patienten, die an akuten Rückenschmerzen leiden, profitiert von diesen Übungen. Mehr darüber lesen Sie auf den Seiten 6 bis 8.

Ihr

Dr. Gerhard Mehrrens  
Vorsitzender der Geschäftsführung

# Akute Rückenschmerzen durch Eigenübungen behandeln

Akute Rückenschmerzen, die länger als zwei Tage dauern, oder akute Rückenschmerzen, die zu starken Beeinträchtigungen führen, sollten vom Arzt behandelt werden. Häufig reichen jedoch eigene Übungen aus oder sie ergänzen die ärztliche Behandlung und die Physiotherapie. Im Folgenden stellen wir einige wichtige Eigenübungen bei akuten Schmerzen im unteren Rückenbereich vor.

## ■ Traktion – Längszug an der Wirbelsäule

Bei starken Schmerzen und vor allem bei schmerzhaften Fehlhaltungen des Rückens hilft oft ein Auseinanderziehen der Wirbelsäule. Ärzte benutzen hierfür Traktionsgeräte («Streckbank»), Physiotherapeuten können zum Beispiel in einem »Schlingentisch« eine Traktionsbehandlung durchführen. Man kann sich jedoch auch selbst strecken. Dies nennt man Eigenaktion.

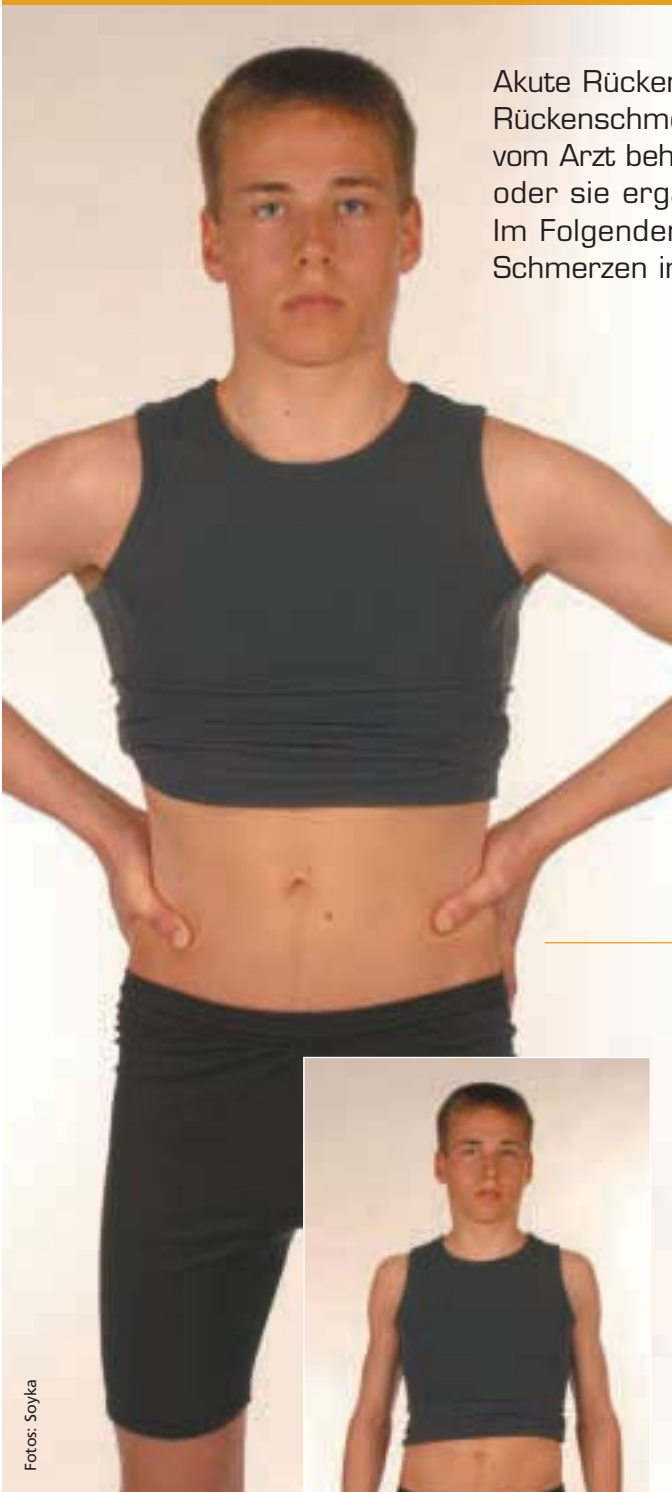
Diese Technik wird von vielen Betroffenen instinktiv angewendet. Aber oft wird sie nicht lange und vor allem nicht häufig und konsequent genug durchgeführt.

Die Schmerzen verringern sich meistens nach einer Übung; vollständig verschwunden sind sie aber nicht. Denn die Bandscheibe braucht etwas länger, um sich durch Traktion wieder zurück an ihren angestammten Ort zu bewegen.

## ■ Eigenaktion

Breitbeinige Ausgangsstellung, die Hände werden auf den Beckenkämmen abgestützt. Drücken Sie mit den Händen auf die Beckenkämme und stemmen Sie so Ihren Oberkörper hoch. Dann verspürt man einen meist angenehmen Zug im unteren Rücken. Bleiben Sie zirka drei Sekunden in dieser Haltung. Lassen Sie die Arme danach wieder drei Sekunden hängen und entspannen Sie sich. Dieser Vorgang muss zehnmal wiederholt werden. Die gesamte Übung kostet Sie also nur eine Minute Zeit.

Wiederholen Sie diese kurze Übung daher an den folgenden zwei Tagen stündlich einmal.





### ■ Stufenlagerung

Bei starken Schmerzen ist es gut, zeitweise – nicht dauerhaft – die so genannte Stufenlagerung einzunehmen. Hüfte und Knie befinden sich dabei jeweils in einer 90-Grad-Beugung. Mit einem Traktionsgurt kann man zusätzlich einen Längszug ausüben.

Bettruhe sollte man möglichst vermeiden. Die Nachteile überwiegen meistens die Vorteile. Besser ist es bei starken Beschwerden, sich zwischendurch kurz hinzulegen – am besten in einer Stufenlagerung. Nach 15 bis 30 Minuten sollte man aber wieder aufstehen und die Eigentraktionsübung durchführen.



### ■ Traktionsgurt

Vielen Menschen hilft es, dazu einen Traktionsgurt zu benutzen, der einen noch besseren Zug ermöglicht. Diese Traktionsgurte gibt es in Sanitätshäusern.



## McKenzie

### ■ Bei leichten Beschwerden und bei abklingenden Beschwerden

Sehr hilfreich sind einige von dem neuseeländischen Physiotherapeuten McKenzie empfohlene Übungen zur Verbesserung der Rückneigung der Wirbelsäule. Diese Übungen laufen in drei Stufen ab und bauen aufeinander auf.

### ■ McKenzie-Übung 1:

Sie liegen auf dem Bauch, die Arme neben dem Körper und den Kopf zu der Seite gedreht, die am bequemsten für Sie ist. Tun Sie jetzt einfach nichts. Bleiben Sie für vier Minuten einfach liegen und entspannen Sie sich. Durch die Bauchlage kommt es zu einem leichten Hohlkreuz. Dieses bewirkt einen Druck auf die hintere Wirbelkörperkante. Dadurch wird die Bandscheibe nach vorn bewegt – in den schmerzfreien Bereich. Haben Sie bei dieser Übung mehr Schmerzen, machen Sie für diesen Tag mit Stufenlagerung und Traktion weiter. Versuchen Sie die Übung am nächsten Tag erneut.

(Fortsetzung nächste Seite)

### ■ McKenzie-Übung 1



(Fortsetzung)



McKenzie-Übung 2

### ■ McKenzie-Übung 2:

Versuchen Sie, sich auf den Ellbogen aufzustützen. Kommen Sie dabei mit dem Oberkörper hoch. Das alles sollte völlig schmerzfrei ablaufen. Wenn Sie Schmerzen verspüren, bleiben Sie zunächst bei der Übung 1, versuchen Sie am nächsten Tag etwas weiterzukommen. Wenn Sie aber den Oberkörper schmerzfrei aufrichten können, bleiben Sie fünf Minuten völlig entspannt so liegen.

Wenn Sie zu den Patienten gehören, die von diesen Übungen nicht profitieren, gibt es wahrscheinlich andere, speziellere Eigenübungen für Sie. Sprechen Sie hierüber mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten.

Wenn die Beschwerden durch diese Übungen zunehmen oder wenn Schmerzen im Bein auftreten oder sich verstärken, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt konsultieren.

Höchste Eile ist geboten, wenn Störungen der Blasen- oder Darmtätigkeit auftreten.

Zum Glück sind diese Fälle selten. Der normale Rückenschmerz ist zwar sehr lästig, aber nicht gefährlich. Er lässt sich mit Eigenübungen in vielen Fällen gut lindern.

**Dr. Matthias Soyka,  
Dr. Albert Nienhaus**



### Zum Schluss ein Hinweis:

Die beschriebenen Übungen sind nicht für alle Patienten mit akuten Rückenschmerzen geeignet, aber für viele.

### Gründe, den Arzt sofort aufzusuchen, sind:

- ▶ Anhalten der Beschwerden länger als sechs Wochen
- ▶ vorwiegend nächtliche Schmerzen
- ▶ Fieber
- ▶ Hinweise auf eine Fraktur
- ▶ eine Krebserkrankung
- ▶ Auftreten von Lähmungen



McKenzie-Übung 3

### ■ McKenzie-Übung 3:

Wenn auch Übung 2 klappt, steigern Sie die Rückneigung noch etwas, indem Sie sich auf den Händen abstützen. Bleiben Sie zirka zwei Sekunden in dieser Stellung. Bleiben Sie danach noch einige Zeit auf dem Bauch liegen (wie in Übung 1), um sich zu erholen. Auch bei Übung 3 dürfen keine Schmerzen auftreten beziehungsweise sich verstärken.

Diese Übungen sollten bei akuten Rückenschmerzen alle zwei bis drei Stunden wiederholt werden.