



Liebe Leserinnen und Leser,

Rückenschmerzen sind weit verbreitet. In einer 2019/2020 durchgeführten Umfrage unter Erwachsenen in Deutschland zeigte sich, dass 61,3 % in den letzten 12 Monaten an Rückenschmerzen gelitten hatten, 15,5 % hatten chronische Schmerzen.¹ Rückenschmerzen sind eine regelrechte Volkskrankheit und für die Betroffenen mit teilweise hohen Einschränkungen der Lebensqualität verbunden. Da sie viele Ursachen haben können, wirkt die Behandlung aus Patientensicht häufig wie ein mehr oder weniger planvolles Ausprobieren. Es ist kein Wunder, dass dies als wenig zufriedenstellend erlebt wird. Wem sich der Sinn der Behandlung nicht erschließt, der kann auch nicht optimal an der Behandlung mitarbeiten.

Erschwerend kommt hinzu, dass in unserer Gesellschaft zwischen somatischer (körperlicher) und psychischer Erkrankung unterschieden wird – bei Schmerz sind Körper und Psyche aber untrennbar miteinander verbunden. Die Behandlung von Rückenschmerz erfolgt jedoch in unserem stark nach Fachrichtungen gegliederten Gesundheitssystem durch Ärztin, Arzt, Physiotherapeutin, Physiotherapeut und Psychotherapeutin oder Psychotherapeut, ohne dass die Experten sich und ihre Maßnahmen abstimmen.

Eine typische ärztliche Behandlung besteht aus der Gabe von Schmerzmedikamenten, dem Setzen einer Spritze, der Verschreibung von Physiotherapie und der Empfehlung, Sport zu treiben. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten behandeln unabhängig von Ärztin oder Arzt. Sie haben dafür in aller Regel 6 Termine à 20–30 Minuten zur Verfügung. Spätestens nach dem zweiten Rezept sind Patientin oder Patient dann auf sich allein gestellt. Ist sie oder er zu diesem Zeitpunkt schmerzfrei, ist alles gut gegangen. Oft reicht das jedoch nicht aus.

Insbesondere die Empfehlung, mehr Sport zu treiben, erscheint den Schmerz betroffenen oft verfehlt, denn Bewegung führt häufig zu noch stärkeren Schmerzen. Demgegenüber sind Ruhe und Schonung vertraute Heilungskonzepte. In diesem Dilemma stecken viele Betroffene fest. Sie wissen, dass Bewegung notwendig ist, haben aber Angst, »etwas falsch zu machen«. Hier braucht es Sportwissenschaftlerinnen oder -wissenschaftler oder auf Aktivi-

tät ausgerichtete Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, die aufklären, ermuntern und begleiten.

Reichen ärztliche und physiotherapeutische Behandlung nach mehrfachen Anläufen nicht aus, sind nicht nur die Patientin oder der Patient, sondern auch die Behandlerin, der Behandler frustriert. Vertrauen geht verloren, Betroffene fühlen sich allein gelassen. Das führt zu einem Teufelskreis aus Hilflosigkeit, Rückzug und Verzweiflung. Bei ausbleibender Besserung und zunehmender Verzweiflung wird dann Psychotherapie empfohlen. Dies erscheint dann allen Seiten als Eingeständnis von Versagen. Dabei müssten für eine erfolgreiche Behandlung psychologische und soziale Faktoren von Beginn an eine Rolle spielen. Das Wissen darum erweitert den eigenen Handlungsspielraum enorm und ermöglicht den Rückgewinn von Kontrolle.

In diesem Buch wollen wir aus unterschiedlichen Blickwinkeln – als Arzt, als Sportwissenschaftler und als Psychologin – fundiertes, praxisnahes und vielfach erprobtes Wissen über die Entstehung und die Behandlung von Rückenschmerzen vermitteln. Wir wollen Anregungen geben für eine bessere Orientierung im Gesundheitssystem bei Rückenschmerzen. Wir helfen Ihnen, Frust und Enttäuschungen zu vermeiden. Wir zeigen Wege auf, wie Sie erfolgreich mit Ihren Behandlern kommunizieren. Denn Behandlungsgrenzen zu kennen und Eigenverantwortung zu übernehmen, sind gerade bei der Rückenschmerztherapie zentrale Erfolgsparameter. Doch ohne ein Wissen über psychophysiologische Zusammenhänge, ohne Basiskenntnisse über Training und Übungen ist dies unmöglich. Diese Kenntnisse wollen wir Ihnen nahebringen. Und wir werden aufzeigen, dass eine gute Motivation, ein klares Ziel und eine sinnvolle Ressourceneinteilung unabdingbar für eine gute Behandlung sind.

Dabei sollen typische Behandlungssituationen aus dem Praxisalltag zeigen, wo Problemsituationen auftauchen und was die wichtigsten Fragen sind. Unser Ratgeber soll vor allem für wechselseitige Missverständnisse sensibilisieren und Patientinnen und Patienten so helfen, verschiedene therapeutische Vorgehensweisen zu verstehen. Im Mittelpunkt stehen dabei die Mobilisierung eigener Ressourcen, die Übernahme von Eigenverantwortung und die Entwicklung eines individuellen Umgangs mit Rückenschmerzen. Denn Termine bei Behandlern machen – zum Glück – nur einen Bruchteil unseres Lebens aus. Größtenteils müssen Betroffene mit ihrem Schmerz allein zurechtkommen, und dafür möchten wir Ihnen das geeignete Handwerkszeug und die für Sie persönlich besten Strategien zur Verfügung stellen.

Das vorliegende Buch hat nicht den Anspruch, umfassend zu sein. Es fußt jedoch auf mehr als 20 Jahre Behandlungserfahrung mit über 5.000 Patientinnen und Patienten mit überwiegend chronischen Rückenschmerzen. Wenn dieser Ratgeber Betroffenen hilft, eine persönliche, wohlabgewogene Behandlungsperspektive zu entwickeln, wäre das Anliegen unseres Buches schon mehr als erfüllt.

Marion Heinrich, Michael Hamel, Ulf Marnitz

Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Was kann dieses Buch?

Aufklärungsarbeit leisten:

Wir stellen zentrales Grundwissen und die wichtigen Zusammenhänge rund um Rückenschmerzen dar. Darin liegt die Besonderheit dieses Buches. Denn beim Therapeuten bleibt dazu selten Zeit. Wir sind überzeugt, dass dieser umfassende Überblick notwendig ist, um einen individuellen Weg zur Schmerzbewältigung zu finden.

Mut zur Selbsthilfe geben: Unsere Lösungsansätze zeigen, wie wichtig eigenes Handeln ist. Wir wollen, dass sich unsere Leser in den geschilderten Aspekten wiedererkennen. Unsere Beispiele sollen helfen, eigene Hürden zu erkennen, zu überwinden und die besten Tipps auszuwählen. Ein kreativer Umgang mit den Tipps macht eine individuelle Lösung aus.

Was kann dieses Buch nicht?

Einen Profi ersetzen: Rückenschmerzen sind so individuell wie der Mensch. Deshalb ist immer ein individueller Lösungsweg erforderlich – mit unterschiedlichen Methoden in einer ganz spezifischen Abfolge. Wir können in diesem Buch nur einige Fälle skizzieren. Die Maßnahmen auf den persönlichen Fall zuschneiden, das kann nur der professionelle Behandler bieten.

Eine akute Phase versorgen: Bei plötzlichen, starken Schmerzen, die den Alltag umfassend beeinflussen, braucht es in erster Linie Ruhe. Hier wird das Buch keine Zaubertipps liefern. Wir setzen vielmehr gezielt an der Schnittstelle von Therapie und Prävention an.