

## Rückenschmerzen

Viele Menschen leiden - in einer Zeit voller Stress und mit wenig Ausgleich für Körper und Geist - an Rückenschmerzen.

**Rückenschmerzen** sind **häufig** sehr **belastend** und führen zu **Bewegungseinschränkungen**. Die Ursachen für Rückenschmerzen sind sehr vielfältig.

Mehr als zwei Drittel der deutschen Bevölkerung hatte schon einmal Rückenschmerzen, 50 % der Berufstätigen mindestens einmal im Jahr.

### **Rückenschmerzen lassen sich unterscheiden anhand ihrer Lokalisation:**

- Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule (Cervikalsyndrom / HWS-Syndrom)
- Beschwerden im Bereich der Brustwirbelsäule (Thorakalsyndrom / BWS-Syndrom)
- Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule (Lumbalsyndrom / LWS-Syndrom)

### **Je nach Art des Schmerzes werden folgende Formen unterschieden:**

- akute Schmerzen im Lendenbereich (Lumbago)
- chronische, dauerhafte Rückenschmerzen (Lumbalgie)
- akute und chronische Schmerzen im Versorgungsgebiet des Ischias-Nerven mit Ausstrahlung ins Bein (Ischialgie)
- akute und chronische Schmerzen im Bereich der Lenden und des Versorgungsgebietes des Ischias-Nerven mit Ausstrahlung ins Bein (Lumboischialgie)
- akute und chronische Schmerzen, die von einer Spinalnervenwurzel ausgehen (Radikulopathie)
- akute und chronische Schmerzen, z.B. aufgrund von Tumorerkrankungen oder Frakturen (Komplizierte Lumbalgie)

### **Mögliche Ursachen von Rückenschmerzen sind:**

- Muskelverspannungen, aufgrund von Stress bzw. Haltungsfehlern
- Blockierungen eines Facetten- oder Rippengelenkes
- Arthrose der Facettengelenke (Spondylarthrose)
- Bandscheibenvorwölbung (Protrusion) oder Bandscheibenvorfall (Prolaps)
- Übersteigerte Beweglichkeit / Instabilität einzelner Abschnitte der Wirbelsäule aufgrund von Verschleißerscheinungen anderer Abschnitte (Spondylolyse / Osteochondrose)

Von akuten Rückenschmerzen spricht man, wenn die Schmerzen nicht länger als 12 Wochen andauern.

Gerne beraten wir Sie, wie die **Ursache eines Rückenschmerzes ermittelt, vermieden und erfolgreich therapiert** werden kann.