Veränderungen und Schmerzen an der Wirbelsäule

Kann der Physiotherapeut da was machen?

Degeneration – Verschleiß – Abnutzung?

Oft gehört:

- „Wie beim Auto, abgefahrene Reifen, da fahren Sie auf der Felge…“

Das sind Metaphern wie:

- „Jemandem nicht das Wasser reichen können“
- „Jemandem auf den Zahn fühlen“

Degeneration – Verschleiß – Abnutzungen?

- Beschreibt eine **Veränderung** im Körper
- Höheres Alter = höhere Wahrscheinlichkeit für Veränderungen

- Nennen wir es also besser:

Veränderung oder **Anpassung**

Was ist eigentlich normal?

- **Mit 50 Jahren haben:**
  - 80% Bandscheiben-Degeneration
  - 60% Bandscheiben-Vorwölbungen
  - 36% Bandscheiben-Vorfälle
  - 32% Facettengelenks-Arthrose
  - 14% Wirbelgleiten

  Quelle: Brinjikji et al. 2015 (Am. J. Neuroradiol.)

  (Systematische Übersichtsarbeit 33 Unters. , insgesamt 3110 Teilnehmer)

- **Mit 50-59 Jahren haben**
  - 68% Degeneration der ISG-Gelenke
  - 29% Starke Degeneration der ISG-Gelenke

  Quelle: Eno et al. 2015

  (510 CT Auswertungen)

Was ist eigentlich normal?

Alle untersuchten Teilnehmer waren **beschwerdefrei**!

Veränderungen = Schmerz?

- **NEIN!!**
- Körper kann sich an massive Veränderungen anpassen, ohne dass man irgendetwas davon spürt.
- Langsame Veränderungen
  - Der Körper hat Zeit für die Anpassung
- Schnelle Veränderungen
  - Der Körper kann vorübergehend überfordert sein
  - Braucht eventuell Unterstützung für die Anpassung
    - (Hier kommen Arzt, Physio, Sanitätshaus ins Spiel)
- ***Röntgenbefund und Symptome korrelieren oft nicht!***

Was macht Sinn?

- **Meistens sinnvoll:**
  - Abwarten, konservativer Therapieversuch (mit Ausnahmen).
- **Immer sinnvoll: angepasste Bewegung**
  - Um Belastbarkeit des Körpers/ des Rückens zu steigern
  - Um Versorgung des Gewebes zu verbessern
  - Positiver Einfluss auf Heilungsverlauf und Stimmung
- **Sinnvoll wenn der Körper alleine überfordert scheint:**
  - Unterstützung suchen bei medizinischen Ansprechpartnern

Für den Stammtisch:

- Die meisten Rückenschmerzen verschwinden in 6 Wochen von selbst!
- Veränderungen sind normal und meistens problemlos!
- Ein Bandscheibenvorfall muss keine Probleme bereiten!
- Der allergrößte Teil der Patienten braucht **KEINE** Operationen!
- Bewegung unterstützt in jeder Phase!