

Merkblatt zu chronischem Rückenschmerz

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

Was Sie wissen sollten:



Über 80% der Deutschen leiden mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen und somit ist dieses einer der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch.

Der Rückenschmerz ist kein einheitliches Erkrankungsbild sondern setzt sich aus vielen Ursachen und Schweregraden zusammen. Häufig liegen muskuläre Beschwerden vor, die die Patientinnen und Patienten sehr stark in ihrem Alltag beeinträchtigen. Es können aber auch ernsthafte Krankheiten dahinterstecken, die jedoch eher selten sind. Die Ursache für die Schmerzen sind häufig Veränderungen im Bereich des Stützgewebes, also in den knöchernen Strukturen, den Bandscheiben, den Bändern, den Gelenken und vor allem der Muskulatur. Häufig tragen auch Nervenreizungen zur Ausstrahlung des Rückenschmerzes bei, ohne dass im engeren Sinne eine Nervenschädigung vorliegt. Meist liegen Funktionsstörungen vor, in dem das Zusammenwirken der einzelnen Strukturen im Ablauf gestört ist. Diese können zwar sehr schmerzhaft sein, sind häufig aber nicht bedrohlich und heilen schnell wieder ab.

Behandlungsmethoden:

Vor einer Behandlung steht die diagnostische Abklärung. Auch wenn schwerwiegende Erkrankungen eher selten sind, werden diese zu Beginn ausgeschlossen. Hierzu sind ein ausführliches diagnostisches Gespräch und eine sorgfältige körperliche Untersuchung nötig. Sollten sich hieraus Hinweise auf spezifische Ursachen ergeben, sind auch bildgebende Diagnostikverfahren erforderlich. Somit können Röntgen, Computertomographie oder MRT die Diagnostik ergänzen, sind aber nicht das Mittel der ersten Wahl. Eine genauere sofortige Abklärung, wie oben genannt, ist in nachfolgend genannten Fällen indiziert:

- bei Schmerzen nach starker Belastung
- Vorliegen von Fieber, Abgeschlagenheit und Gewichtsverlust
- im Verlauf zunehmende Rückenschmerzen
- Lähmungserscheinungen in den Beinen
- Funktionseinschränkung der Harnblase und/ oder des Darms
- Taubheitsgefühl im Gesäß
- das Vorliegen von Erkrankungen, wie Tumor, Osteoporose, HIV oder regelmäßig Einnahme von Kortisonpräparaten

Am häufigsten liegt ein nicht spezifischer Rückenschmerz vor und somit keine strukturellen Schädigungen. In diesem Fall ist es wichtig, schnell wieder in normale körperliche Aktivität hineinzukommen. Rückzug und ausgedehnte Passivität führen eher zu Anpassungen, die den Rückenschmerz dauerhaft vermehren und vor allem verlängern können. Auch invasive Techniken, wie Injektionen im Bereich der Wirbelsäule oder Katheterverfahren sind meist nicht notwendig. Unterstützend können Medikamente zur Schmerzreduktion oder Muskelentspannung eingenommen werden. Diese sind meist nur für kurze Zeit nötig. Sollte es zu keiner Besserung kommen bzw. es bereits zu Anpassungsreaktionen gekommen sein, sind ambulante physiotherapeutische Therapien zu erwägen.

Besonders bei langanhaltenden Rückenschmerzen treten auch psychische Faktoren in den Vordergrund. Dieses bedeutet nicht, dass sich eine Patientin / ein Patient die Schmerzen einbildet, sondern dass bewusstes und unbewusstes Verhalten im Alltag die Schmerzdauer verlängern kann bzw. die Wahrnehmung des Schmerzes unerträglicher macht. Häufig tritt auch unterbewusst ein Angstvermeidungsverhalten auf, dass man die üblichen und bekannten Bewegungsabläufe den Schmerzen anpasst und sich somit dauerhafte Fehlhaltungen einstellen, die den Schmerz weiter chronifizieren. In diesem Fall ist eine psychotherapeutische Untersuchung hilfreich, um die o.g. Faktoren zu entdecken und therapieren zu können. Viele Studien haben ergeben, dass sich eine spezielle Kombination aus verschiedenen Behandlungsverfahren bei Patientinnen und Patienten mit chronischem Rückenschmerz besonders bewährt hat.

Was können Sie tun?

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt ausführlich über den meiste harmlosen Charakters des Rückenschmerzes aufklären.

Nehmen Sie frühzeitig wieder an Alltagsaktivitäten oder der Arbeit teil.



Nehmen Sie ggf. kurzfristig Schmerzmittel zur Therapie und Aktivität-Unterstützung ein. Schmerzmittel sollten nicht für die Dauereinnahme geplant werden. Sollten die Schmerzen trotz aller genannten Maßnahmen nicht besser werden, empfehlen wir eine Vorstellung in unserer Ambulanz.



Nehmen Sie bitte telefonisch Kontakt unter der unten aufgeführten Nummer auf. Wir übersenden Ihnen einen Schmerzfragebogen. Sobald Sie den Fragebogen ausgefüllt an uns zurückgesendet haben, vereinbaren wir mit Ihnen einen zwei bis dreistündigen Termin zu einem ausgedehnten Untersuchungsgespräch und Diagnostiktermin.



In diesem Gespräch werden wir Ihren Fragebogen und ggf. Ihre mitgebrachten Röntgenbilder sowie ärztliche Befunde durchsehen, Ihre Krankengeschichte besprechen und eine körperliche Untersuchung vornehmen, um im Anschluss gemeinsam mit unseren Psycholog/innen und Ihnen ein weiteres Vorgehen zu planen.

Wir erstellen dann mit Ihnen einen ambulanten Behandlungsplan, der auf Sie zugeschnitten ist.

Was benötigen Sie für den ambulanten Termin?

- unseren ausführlichen Fragebogen (von Ihnen ausgefüllt)
- Ihre Versichertenkarte
- Überweisung eines niedergelassenen Arztes
- Arztbriefe der letzten Jahre und
- einen aktuellen Medikamentenplan
- Röntgen- und / oder MRT-Bilder inkl. schriftlicher Befundung

Was wird getan?

- Wir führen ein ärztliches und psychotherapeutisches Gespräch durch und sichten alle Unterlagen.
- Wir führen eine körperliche Untersuchung und psychometrische Tests durch.
- Wir nehmen Blut ab und ein EKG.
- Wir klären Sie über Ihr Erkrankungsbild auf und passen unsere Therapie Ihren Erkrankungen und bisherigen Medikamenten an.
- Wir rezeptieren entsprechende Therapien oder vereinbaren mit Ihnen einen stationären Aufenthalt auf unserer Schmerzstation, sofern erforderlich.

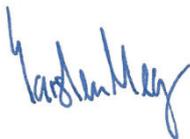
Was ist Multimodale Schmerztherapie?

Für Patientinnen und Patienten mit chronischen Rückenschmerzen wurden in den letzten Jahren Behandlungsprogramme im Rahmen einer multimodalen Schmerztherapie entwickelt. Hier vereinen sich verschiedene Fachdisziplinen, wie Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und pflegerische Schmerzexperten und weitere unter einem Dach, um im Rahmen eines gemeinsamen Therapiekonzeptes Ihre Rückenschmerzen zu verbessern. Es steht vor allem Ihre Aktivierung an oberster Priorität. Es werden Einzel- und Gruppentherapien durchgeführt. Hier ergibt sich die Möglichkeit einer ausführlichen, umfänglichen Diagnostik, die verschiedene Risikofaktoren in ihrem Lebensbereich identifizieren können, um eine maßgeschneiderte Therapie für Sie zu entwickeln.

Die Klinik für Schmerzmedizin am Klinikum Dortmund behandelt ambulant vorwiegend Patientinnen und Patienten mit komplexen und chronischen Schmerzerkrankungen. Uns ist bewusst, dass diese komplexen Erkrankungen eine langfristige Begleitung und Therapie bedürfen und wir uns grundsätzlich darauf einstellen, Sie auch lange zu begleiten.

Wenn Sie weitere Fragen haben und einen Termin möchten, melden Sie sich bitte unter der unten genannten Telefon-Nummer.

Vielen Dank!



Dr. Carsten Meyer
Ltd. Arzt der Klinik für Schmerzmedizin

Sie erreichen uns unter der Rufnummer:	0231/953-21386
Mo. / Di. / Do.	in der Zeit von 08.30 - 14.00 Uhr
Mi. / Fr.	in der Zeit von 10.00 - 12.00 Uhr

Klinik für Schmerzmedizin Dr. Carsten Meyer

Anschrift: Beurhausstr. 40, 44137 Dortmund
Telefon: 0231/953-21386
Telefax: 0231/953-21446