

INHALT

Vorwort.....	11
Der Autor und sein Team.....	13
WAS SIND RÜCKENSCHMERZEN?	15
Definition	16
Klassifikation nach der Lokalisation der Rückenschmerzen	16
Klassifikation nach der Dauer bzw. dem Stadium der Rückenschmerzen	18
Medizinische und volkswirtschaftliche Relevanz – Public-Health-Aspekte	19
Was bedeuten Kreuz- oder Rückenschmerzen für uns?	19
Linderung und Vorbeugung	19
Behandlung von Rückenschmerzen	20
Bedeutung für das Gesundheits- und Sozialsystem	21
Interdisziplinärer und multiprofessioneller Ansatz	22
Anatomische und physiologische Grundlagen	23
Der Rücken	23
Knöcherne Grundlage	23
Knochenverbindungen	26
Muskulatur	27
Nervensystem	29
Schmerz	30
Exkurs: Rückenschmerz und Beckenboden	32
RÜCKENSCHMERZ INTERDISZIPLINÄR UND MULTIPROFESSIONELL BEHANDELN	35
Rückenschmerz aus Sicht der Allgemeinmedizin	37
Risikofaktoren für Kreuzschmerzen	38
Ursachen	39

Anamnese	41
Körperliche Untersuchung	42
Weiterführende Diagnostik	44
Subakuter, chronischer Kreuz- und Rückenschmerz	45
Beratung, Therapie und Patientenaufklärung	45
Prävention	48
Nicht-medikamentöse Therapien bei nicht-spezifischen Rückenschmerzen	48
Subakut-chronische Symptomatik	50
Medikamentöse Behandlung nicht-spezifischer Rückenschmerzen	53
Rückenschmerz aus Sicht der Orthopädie und Unfallchirurgie ...	57
Spondylarthrose – Abnutzung der Wirbelsäule	58
Bandscheibenvorfall (Diskusprolaps)	59
Vertebrostenose oder Spinalkanalstenose (Einengung des Wirbelkanals)	61
Spondylolisthese (Wirbelgleiten)	63
Spondylodiszitis	65
Skoliose	68
Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans)	70
Osteoporose	72
Wirbelsäulentumoren und -metastasen	73
Rückenschmerz aus Sicht der Inneren Medizin	76
Rückenschmerz aus Sicht der Physikalischen Medizin und Rehabilitation	79
Diagnostik	79
Unspezifischer Kreuzschmerz	81
Rückenschule	83
Therapie von Rückenschmerzen	84
Exkurs: Klassische Massage	88

Exkurs: Phototherapie (Lichttherapie) bei Rückenschmerz	90
Exkurs: Extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT)	91
Exkurs: Balneotherapie („Bäderbehandlung“)	92
Exkurs: Reflextherapien	93
Rückenschmerz aus Sicht der Arbeits- und Organisations- medizin sowie Arbeits- und Organisationspsychologie	95
Physische Ursachen von berufsassozierten Rückenschmerzen	96
Einige spezielle, am Arbeitsplatz zu beachtende Faktoren	96
Prävention von Rückenschmerzen am Arbeitsplatz	99
Wiedereingliederung nach längerem Krankenstand aufgrund von Rückenschmerzen	100
Psychische Ursachen von berufsassozierten Rückenschmerzen	103
Arbeitsplatzbezogene Risikofaktoren („Blue Flags“ und „Black Flags“)	103
Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)	108
Evaluierung psychischer und physischer Belastungen am Arbeitsplatz	110
Beratungs- und Seminarangebote für Mitarbeiter und Führungskräfte	111
Rückenschmerz aus Sicht der Klinischen Psychologie und Gesundheitspsychologie	113
Akuter und chronischer Schmerz	114
Risikofaktoren für den unspezifischen chronischen Kreuzschmerz	116
Psychosoziale Risikofaktoren („Yellow Flags“)	117
Negativer Stress (Distress)	117
Depressivität	121
Schmerzbezogene Denkmuster (Fear-Avoidance-Beliefs, Angst-Vermeidungsverhalten).	122
Überaktives Schmerzverhalten (Distress/Eustress-Endurance- Reaktionen)	123

Neigung zur Somatisierung	125
Klinisch-psychologische Diagnostik	125
Psychologische und psychotherapeutische Behandlungsansätze ..	126
Rückenschmerz aus Sicht der Physiotherapie	128
Telemedizinischer Ansatz	133
Weitere Alltagsempfehlungen	140
Rückenschmerz aus Sicht der Sportwissenschaft	142
MEDIZINISCHE MASSNAHMEN BEIM RÜCKENSCHMERZ	151
Diagnostik – Anamnese und klinische Untersuchung	152
Vielfältige Ursachen	154
Wann müssen Sie unbedingt zum Arzt?	154
Ablklärung von Rückenschmerzen	155
Therapie	156
PRÄVENTION	165
Sitzender Lebensstil und Bewegung	166
Einfache Tipps zum richtigen Sitzen am Computer	168
Telearbeit und Homeoffice	172
Entspannen Sie sich!	172
Und nun – zum Schlaf!	174
Exkurs: Ausdauertraining gegen Rückenschmerz	175
Potenzielle Wirkungen von Ausdauertraining	176
Bewegungsempfehlungen und Intensitätsvorgaben	177
DIVERSITÄTASPEKTE	179
Ausgewählte frauentypische Aspekte	180
Schwangerschaft	180
Frauen leiden anders an Schmerzen als Männer	181
Chronischer Beckenschmerz (Chronic Pelvic Pain)	185
Ausgewählte Aspekte des älteren Menschen und der Geriatrie ..	191

Quiz und Tipps	193
Wussten Sie, dass ...?	193
Tipps	194
Literaturangaben	197
Alphabetisches Verzeichnis der Fachexperten	203
Bildnachweis	204
Stichwortverzeichnis	205