



Aktives Training trotz Kreuzschmerzen.

Bild: Klinik Valens

# Kreuzschmerzen: Schonen schadet

■ Von Stefan Bachmann

Muskuloskeletale Probleme sind in der Schweiz ein häufiges Gesundheitsproblem. Sie repräsentieren die drittgrösste Krankheitsgruppe in der Allgemeinpraxis mit 11,6 Prozent aller Diagnosen und 9,4 Millionen Konsultationen pro Jahr. Rund 30 Prozent dieser 9,4 Millionen Konsultationen erfolgen wegen Kreuzschmerzen. Gemäss einer Erhebung im Jahr 2002 waren die Kreuzschmerzen die häufigste «Krankheit» während einer vierwöchigen Beobachtungsphase, Frauen waren zu 8 Prozent davon betroffen, Männer zu 13 Prozent. Die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben (vorübergehende) invalidisierende Kreuzschmerzen zu erleben, liegt zwischen 60 und 80 Prozent. Die meisten Kreuzschmerzen klingen innerhalb von sechs Wochen wieder ab, aber ca. 10–20 Prozent aller Patienten leiden auch nach sechs Monaten noch an Kreuzschmerzen.

## Kreuzschmerzen und Funktionsfähigkeit im Alltag

Trotz modernen Abklärungsmöglichkeiten kann die Schmerzursache häufig nicht definitiv gefunden werden. Anstelle von breiten Abklärungen ist daher heutzutage die aktive Therapie der Beschwerden im Vordergrund der ärztlichen Bemühungen. Mittlerweile ist es bewiesen, dass bei Rücken-

schmerzen die rasche Rückkehr in den normalen Alltag das wichtigere Therapieziel ist als Schmerzlinderung. Bettruhe bei Rückenschmerzen schadet durch eine Verlängerung der Schmerzepisode. Auch Physiotherapie ist zu Beginn meistens kontraproduktiv und verlängert sowohl das Rückenleiden wie auch die Rückkehr zu den normalen Alltagsaktivitäten und zur Arbeit.

## Chronische Rückenschmerzen

Bei lang anhaltenden Kreuzschmerzen kann heute eine Beschwerdelinderung und eine Rückkehr zur Arbeit nur durch ein leistungs- und funktionsorientiertes Behandlungsprogramm erreicht werden, welches sich an Trainingsgrundsätzen wie bei Spitzensportlern orientiert. Die Forschenden der Klinik für Rheumatologie des Rehabilitationszentrums Klinik Valens konnten beweisen, dass die körperliche Leistungs- und Belastungsfähigkeit mit diesem Programm deutlich mehr zunimmt als mit einer üblichen Behandlung mit Massagen und Schonung. Die betroffenen Personen sind dadurch früher in der Lage wieder ihre normalen Alltagsaktivitäten aufzunehmen, und es kehren auch mehr Personen zur Arbeit zurück. Die Kosten für Therapie und Lohnausfall werden durch das intensive aktive Übungsbehandlungsprogramm gesenkt.



## ■ KONTAKT/INFORMATION

Die Stiftung Klinik Valens betreibt in Valens/SG das **Rehabilitationszentrum Klinik Valens**, das auf die rehabilitative Behandlung von Funktionsbeeinträchtigungen des Bewegungsapparates und des Nervensystems spezialisiert ist. In den Aussenstationen in Chur, Altstätten und St. Gallen können die Patienten nach dem Spitalaufenthalt therapeutisch ambulant weiterbetreut werden. Die **Klinik für Rheumatologie und muskuloskeletale Rehabilitation** ist Mitglied der Academia Raetica. Weitere Infos: [www.klinik-valens.ch](http://www.klinik-valens.ch)

Die **Academia Raetica** ist die Dachorganisation für universitäre Forschung und Lehre in der Region Graubünden. Sie berichtet in der «Bündner Woche» über aktuelle Forschungsergebnisse in ihren Mitglieder-Institutionen. Am 5. und 19. August stellt sie auf [www.graubuendentv.com](http://www.graubuendentv.com) ab 18.15 Uhr das «Christine Kühne - Center for Allergy Research and Education» vor.

Weitere Infos: [www.academiaaetica.ch](http://www.academiaaetica.ch)

**Academia Raetica**  
GRAUBÜNDEN · SWITZERLAND

## ■ DER AUTOR



PD Dr. med. Stefan Bachmann wuchs im Bernbiet auf. Er studierte Medizin an der Universität Bern. Seine Ausbildung zum Internisten, Rheumatologen und Rehabilitationsmediziner absolvierte er im Raum Bern, in Zürich und Valens. Stefan Bachmann ist Chefarzt der Klinik für Rheumatologie und muskuloskeletale Rehabilitation im Rehabilitationszentrum Klinik Valens. Er ist verheiratet und hat drei Töchter.

ziner absolvierte er im Raum Bern, in Zürich und Valens. Stefan Bachmann ist Chefarzt der Klinik für Rheumatologie und muskuloskeletale Rehabilitation im Rehabilitationszentrum Klinik Valens. Er ist verheiratet und hat drei Töchter.

## ■ WAS DIESE FORSCHUNG BEWIRKT

- Verbesserung der Behandlung von Patienten mit Kreuzbeschwerden
- Erhöhung der Lebensqualität der Betroffenen durch Verbesserung der Funktionsfähigkeit im Alltag
- Kostensenkungen im Langzeitverlauf