

Rückenschmerzen: Manchmal mehr als nur Verspannungen

Jul 16, 2020

Sicher jeder von uns hatte schon die eine oder andere Episode an Rückenschmerzen und weiß, dass sie einem das Leben ziemlich vermiesen können. Doch nicht immer sind verspannte Muskeln durch langes Sitzen oder zu wenig Sport die Ursache.

Besonders Menschen mit chronischen Rückenschmerzen leiden sehr unter den unangenehmen Empfindungen, was zu großen Einschränkungen im alltäglichen Leben führen kann.¹ Allerdings sind die Ursachen von chronischen Rückenschmerzen selbst für Ärztinnen und Ärzte nicht immer einfach ausfindig zu machen. Um Ihre Art von Rückenschmerzen – und was dagegen hilft – besser zu verstehen, lesen Sie hier mehr zu deren Ursachen sowie zu einer besonders schwer zu diagnostizierende Form von Rückenschmerzen.

Rückenschmerzen werden oft in zwei Kategorien eingeteilt.

- Mechanische Rückenschmerzen: Sie machen mit 97% den größten Anteil bei Rückenschmerzen aus und werden durch bestimmte Strukturen der Wirbelsäule verursacht, wie etwa der Muskulatur, Bandscheiben, Gelenken oder Nerven.² Gegen mechanische Rückenschmerzen hilft vor allem die Mobilisierung des Bewegungsapparates, wie Strecken und Dehnen oder andere körperliche Übungen.³
- Entzündliche Rückenschmerzen: Mit nur 3% kommen entzündliche Rückenschmerzen nur relativ selten vor und werden durch entzündliche Prozesse vor allem im Bereich des unteren Rückens verursacht.⁴ Entzündliche Rückenschmerzen treten überwiegend bei bestimmten rheumatischen Erkrankungen auf.⁵

Da die Unterscheidung von mechanischem und entzündlichem Rückenschmerz wichtige Hinweise auf die Art

der Erkrankung zulässt, können Sie anhand der vier Kriterien zu einer ersten Einschätzung über die Form Ihrer Rückenschmerzen gelangen.

1. **Beginn der Rückenschmerzen**

Haben die Rückenschmerzen bereits vor Beginn Ihres 35. Lebensjahres schleichend eingesetzt, handelt es sich wahrscheinlich um einen entzündlichen Rückenschmerz.⁶

2. **Schmerzdauer**

Entzündliche Rückenschmerzen verlaufen meist chronisch – daher spricht eine Dauer von mehr als drei Monaten für entzündliche Rückenschmerzen.⁶

3. **Bewegung vs. Ruhen**

Mechanische Rückenschmerzen durch z. B. Fehlbelastungen oder einem Bandscheibenvorfall werden meist besser, wenn man ruht. Entzündlicher Rückenschmerz hingegen bessert sich oft, wenn man sich bewegt oder dehnt.⁷

4. **Tageszeit-abhängige Schmerzen**

Da Ruhe eher zu einer Verschlechterung von entzündlichen Rückenschmerzen führt, verschlimmern sich die Rückenschmerzen während der Nacht oder am Morgen. Häufig wachen Patientinnen und Patienten mit entzündlichen Rückenschmerzen auch mit steifen Gliedern auf und kommen nur schwer aus dem Bett.⁷

Sollten Sie festgestellt haben, dass Sie entzündliche Rückenschmerzen haben, kann das auf dem Weg zur richtigen Diagnose eine wertvolle Information sein. Erwähnen Sie das unbedingt in Ihrem nächsten Arztgespräch, denn eine spezielle, rheumatische Art der entzündlichen Rückenschmerzen ist besonders schwer zu diagnostizieren: Die nicht-röntgenologische axiale Spondyloarthritis (nr-axSpA) kann mittels bildgebender Verfahren wie Röntgen oder Magnetresonanztomographien oft nicht diagnostiziert werden, da keine Veränderungen sichtbar sind. Daher sollten die Beschwerden unbedingt mit einem Rheumatologen abgeklärt werden, denn erst das gesamte klinische Bild aus Symptomen, Bluttests und bildgebenden Verfahren ermöglicht eine korrekte Diagnose und Therapie durch den Facharzt⁷.

Auch wenn Sie schon lange Rückenschmerzen haben, verlieren Sie nicht die Hoffnung – mittlerweile gibt es gute Therapien auch für seltene Arten von Rückenschmerzen! Haben Sie den Verdacht an einer rheumatischen Form von Rückenschmerzen erkrankt zu sein, wenden Sie sich an einen Rheumatologen in Ihrer Nähe!

[Hier finden Sie Rheumatologen in Ihrer Nähe](#)

Quellen:

1. Garrido-Cumbrera M, et al. The European Map of Axial Spondyloarthritis: Capturing the Patient Perspective-an Analysis of 2846 Patients Across 13 Countries. *Curr Rheumatol Rep.* 2019;21(5):19. Published 2019 Mar 12. doi:10.1007/s11926-019-0819-8
2. Chien JJ, Bajwa ZH. What is mechanical back pain and how best to treat it?. *Curr Pain Headache Rep.* 2008;12(6):406-411. doi:10.1007/s11916-008-0069-3
3. Walker BF, Williamson OD. Mechanical or inflammatory low back pain. What are the potential signs and symptoms?. *Man Ther.* 2009;14(3):314-320. doi:10.1016/j.math.2008.04.003
4. Weisman MH. Inflammatory back pain: the United States perspective. *Rheum Dis Clin North Am.* 2012;38(3):501-512. doi:10.1016/j.rdc.2012.09.002
5. Lassiter W, Allam AE. *Inflammatory Back Pain*. StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539753/> Letzter Zugriff am 14. Juli 2020
6. Spondylitis Association of America. Inflammatory vs. Mechanical Back Pain. <https://spondylitis.org/about->

[spondylitis/inflammatory-vs-mechanical-back-pain/](https://spondylitis.org/about-spondylitis/inflammatory-vs-mechanical-back-pain/) Letzter Zugriff am 14. Juli 2020

7. Creaky Joints. Non-Radiographic Axial Spondyloarthritis: What Is It, and How Is It Treated?

<https://creakyjoints.org/education/what-is-non-radiographic-axial-spondyloarthritis/> Letzter Zugriff am 14. Juli 2020

Source URL: <https://www.novartis.com/at-de/stories/rueckenschmerzen-manchmal-mehr-als-nur-verspannungen>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/at-de/at-de/stories/rueckenschmerzen-manchmal-mehr-als-nur-verspannungen>
- <https://www.novartis.com/at-de/at-de/taxonomy/term/46>
- <https://www.facharzt-finden.at/skin-to-live-in-psoriasis-arthritis/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539753/>
- <https://spondylitis.org/about-spondylitis/inflammatory-vs-mechanical-back-pain/>
- <https://creakyjoints.org/education/what-is-non-radiographic-axial-spondyloarthritis/>