



Tag der Rückengesundheit: Chronischen Schmerz vermeiden

(Wien, 15-03-2023) Rückenschmerz ist eine Volkskrankheit: Fast zwei Millionen Menschen in Österreich sind davon betroffen. Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2023 berichten MedUni Wien und AKH Wien über Möglichkeiten zur Behandlung und Prävention von Rückenschmerzen. Zudem starten die beiden Institutionen die Initiative „Rückengesundheit 24/7/365“ mit dem Ziel, Mitarbeiter:innen im Gesundheitswesen zu entlasten und gesund zu erhalten.

In Österreich sind fast zwei Millionen Menschen von Rückenschmerzen betroffen – Frauen häufiger als Männer. Auch das Alter spielt eine Rolle: Je älter eine Person, desto häufiger treten Beschwerden auf. Bei den Unter-60-Jährigen ist jeder Fünfte, bei den Über-60-Jährigen mehr als jeder Dritte betroffen. „Bei flächendeckender, leitliniengerechter Diagnose und Therapie könnte ein Großteil der Gesundheitskosten durch die Vermeidung von chronischen Schmerzen erspart werden“, sagt Richard Crevenna, Leiter der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin von MedUni Wien und AKH Wien.

Kreuz- oder Rückenschmerzen sind zum Großteil nicht bedrohlich und bedürfen keiner spezifischen Therapie, außer wenn fassbare organische Ursachen, wie u.a. ein Bandscheibenvorfall, eine Fraktur, eine schwerwiegende Osteoporose, Tumorabsiedelungen (Metastasen) oder gewisse Infektionserkrankungen vorliegen. Gut 80 Prozent sind aber „unspezifische“ bzw. „nicht spezifische“ Rückenschmerzen, bei denen eine gefährliche auslösende Ursache primär nicht fassbar ist. „In diesen Fällen soll ärztlicherseits keine „Überbehandlung“ erfolgen. Auch eine Krankschreibung ist nicht ratsam, die Betroffenen sollen nicht durch Bettruhe in eine kontraproduktive Inaktivität gedrängt werden. Vielmehr sollten konventionelle, konservative Maßnahmen eingesetzt werden. Die Patient:innen sind darüber zu informieren, dass die Schmerzen nicht gefährlich sind und Bewegung die Schmerzsituation sogar verbessert“, sagt Richard Crevenna.

Die Maßnahmen zur Behandlung von Rückenschmerzen umfassen jene Information, die medikamentöse Schmerztherapie sowie Bewegungs- und Trainingstherapie, aber auch Wärmeanwendungen, die üblicherweise innerhalb von sechs Wochen zum Erfolg führen. Wenn nach dieser Zeit keine Besserung eingetreten ist, wird eine fachärztliche Diagnostik empfohlen. Die „Interdisziplinären Schmerzmedizin“ sieht eine Chronifizierung von Rückenschmerz als Folge biopsychosozialer Faktoren. Sie hat eine umfassende Behandlung der Betroffenen zum Ziel. Dazu zählen eine Verbesserung der Fitness, Belastungskapazität, Koordination und Körperwahrnehmung sowie eine bessere Kontrolle der Belastungsgrenzen. Psychotherapeutische Interventionen zielen auf eine Verringerung der emotionalen



Beeinträchtigung ab. „Nicht empfehlenswert sind alle Methoden, die nicht der an den Universitäten gelehrt State-of-the-Art-Medizin entsprechen“, sagt Crevenna.

Aktion „Rückengesundheit 24/7/365“

Die MedUni Wien und das Universitätsklinikum AKH Wien starten das Projekt „Rückengesundheit 24/7/365“. Die Initiative umfasst gezielte Schulungsmaßnahmen in der Dienstzeit, die auf die physischen und psychischen Belastungen der Berufsgruppen eingeht. Die Mitarbeiter:innen lernen, wie sie aktiv zu ihrer Rückengesundheit beitragen können.

Buchtipps:

Richard Crevenna: „Rückenschmerzen – vorbeugen und aktiv behandeln“
Reihe Gesundheit.Wissen; MedUni Wien im MANZ Verlag
ISBN 978-3-214-02529-8, 208 Seiten, 23,90 Euro
Onlinebestellung unter shop.manz.at

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Medizinische Universität Wien
Leiter Kommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Karin Fehringer, MBA
Universitätsklinikum AKH Wien
Leiterin Informationszentrum und PR
Wiener Gesundheitsverbund
Tel.: +43 1 404 00-12160
E-Mail: presse@akhwien.at
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
www.akhwien.at/presse

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit mehr als 6.000 Mitarbeiter:innen, 30 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, 13 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Die MedUni Wien besitzt mit dem Josephinum auch ein medizinhistorisches Museum.

AKH Wien – Kurzprofil

Im Universitätsklinikum AKH Wien des Wiener Gesundheitsverbundes werden jährlich rund 80.000 Patient:innen stationär betreut. Die Ambulanzen und Spezialambulanzen des AKH Wien werden zusätzlich etwa 1,2 Mio. Mal frequentiert. Gemeinsam mit den Ärzt:innen der MedUni Wien stehen für die Betreuung unserer Patient:innen rund 3.000 Krankenpflegepersonen, über 1.000 Angehörige der



medizinischen, therapeutischen und diagnostischen Gesundheitsberufe und viele weitere Mitarbeiter:innen der verschiedensten Berufsgruppen zur Verfügung.