

Bewegung gegen Rückenschmerzen

Jedermann kennt Rückenschmerzen nach Arbeiten in gebückter Haltung. Diese Beschwerden sind einem Muskelkater vergleichbar, wie sie nach einer sportlichen Anstrengung auftreten können. Demzufolge versteckt sich zum Glück hinter den meisten Rückenschmerzen keine schwere Erkrankung. Der Arzt spricht dann von „unspezifischen“ Rückenschmerzen.

Rheumatische Erkrankung

Es gibt aber auch Erkrankungen, die mit charakteristischen Rückenschmerzen verbunden sind und eine gezielte Behandlung benötigen. Dazu gehört der Morbus Bechterew, auch Spondylitis ankylosans genannt. Es handelt sich dabei um eine chronisch entzündliche Systemerkrankung mit Befall der Wirbelsäule und des Iliosakralgelenkes - des Gelenks, welches das Kreuzbein mit dem Darmbein im Becken verbindet. Die Folge ist eine oft vollständige Verknöcherung und Versteifung der Wirbelsäule und des Beckens. Der Morbus Bechterew ist nach der rheumatoiden Arthritis die zweithäufigste entzündliche rheumatische Erkrankung, von welcher ca. 1 % der Bevölkerung betroffen ist. Klassischerweise kann beim Morbus Bechterew im Blut ein genetischer Marker, das HLA B27 nachgewiesen werden. Er ist bei über 90% der Erkrankten nachweisbar, wird aber auch bei etwa 8% der Gesunden gefunden. Die Erkrankung beginnt in über 90 % der Fälle vor dem 45.sten Altersjahr, am häufigsten zwischen 20-30 Jahren und tritt bei Männern häufiger auf als bei Frauen.

Entzündliche Rückenschmerzen

Bei jungen Menschen muss an diese Erkrankung gedacht werden, wenn Kreuzschmerzen langsam über drei Monate auftreten und sich durch Bewegung bessern, in Ruhe aber eher zunehmen. Typischerweise treten die Schmerzen sogar in der Nacht, insbesondere in der zweiten Nachthälfte auf und zwingen die Betroffenen aufzustehen und herumzugehen, wodurch die Schmerzen abnehmen. Im weiteren Verlauf kann die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Elastizität des Brustkorbes abnehmen und die Patienten „versteifen“. Gelegentlich beginnt die Erkrankung zuerst mit einer Augenentzündung oder mit plötzlich geschwollenen Gelenken. Die Diagnose stellt der Arzt aufgrund der Angaben des Patienten, der Untersuchung des Rückens und der Iliosakralgelenke und der Laborbefunde. Eine zusätzliche Hilfe ist eine MRI Untersuchung, welche typische entzündliche Veränderungen im Bereiche der Iliosakralgelenke zeigt.

Dehnende Sportarten sind wichtig

Die Behandlung beruht auf 3 Säulen. Entscheidend ist, dass der Betroffene eine regelmässige Gymnastik und sportliche Betätigung durchführt um einer Versteifung der Wirbelsäule vorzubeugen. Wichtig sind dabei aufrichtende, dehnende Sportarten wie Volleyball, Schwimmen oder Skilanglauf. Man spricht vom Motto der „3B“: das heisst „Bechterewler brauchen Bewegung“. Die 2. Säule ist die Therapie mit entzündungshemmenden und dadurch auch schmerzstillenden Medikamenten. Genügen diese nicht, beseht heute als Drittes die Möglichkeit, eine Behandlung mit Biologika durchzuführen, das sind Medikamente, die in den immunologisch bedingten Entzündungsprozess eingreifen und die der Patient selbst spritzen kann oder welche per Infusion verabreicht werden.

Autor: Dr. med. Reto A. Frey

Publiziert in "Zürich West" 2012