

EXPERTEN-TIPP

Chronische Rückenschmerzen und die wichtigen Yellow Flags!

Sie sind schon ein chronischer Rückenschmerzpatient oder haben häufiger mit Rückenschmerzen zu tun?! Dann sollten Sie unbedingt die Yellow Flags kennen!

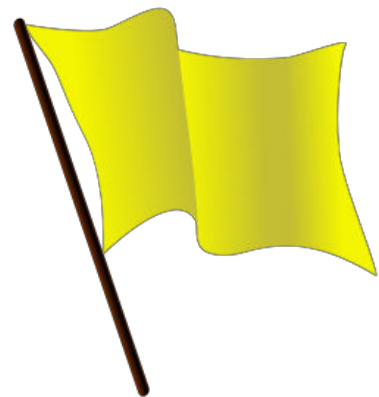
Von chronischen Rückenschmerzen sind in Deutschland mittlerweile 500.000 Menschen betroffen (vgl. Plößer 2008).

Neben somatischen (körperbedingten) Faktoren, gelten psychische und soziale Faktoren als Ursachen von chronischen Rückenschmerzen (vgl. Deemter 2012).



Als körperbedingte Ursachen gelten u. a. schwache bzw. dekontionierte Muskeln, Fehlhaltungen, Verschleißerscheinungen, sowie ein schlechter allgemeiner körperlicher Zustand.

Die psychischen Faktoren bezüglich chronischen Rückenschmerzes werden Yellow Flags genannt (vgl. u. a. Deemter 2012, Diemer/Sutor 2007).



Haben Sie mit einem hartnäckigen, akuten Rückenschmerz bzw. mit immer wiederkehrenden Rückenschmerzen zu tun, so gilt die Vermeidung dieser Yellow Flags als elementarer Bestandteil einem Chronifizierungsprozesses entgegenzuwirken!

Nachfolgend die gängigsten Yellow Flags:

Katastrophisierung -> z. B. Arzt: „Sie dürfen nie mehr als 10 kg heben!“

Katastrophisierung ist eine Verschlimmerung der tatsächlichen Beschwerden bzw. Erkrankung. Oben genannte Aussage wird auch heute gelegentlich von Ärzten noch getroffen und sind in 99 % der Fälle falsch und kontraproduktiv!

Durch solche Aussagen wird dem Patienten jeden Mut zur Belastung genommen und die Chronifizierung massiv begünstigt!

Labelling („Vorverurteilung“) -> z. B. Arzt/Therapeut/Trainer: „Klar das Sie Rückenprobleme mit der Zeit bekommen, Sie haben ein Hohlkreuz!“

Bei vielen Rückenschmerzpatienten werden einfache, „bekannte“ Theorien genutzt um das Rückenproblem zu erklären/begründen. Hohlkreuz, Blattfuß, Facettengelenkarthrose usw. sind gängige Begriffe.

Verschwiegen wird, dass Millionen Menschen so was haben und nie über Rückenbeschwerden klagen.

Solche Aussagen haben keine klinische Relevanz. Sie hemmen den Patienten in der Rehabilitation und hinterlassen immer das störende Gefühl, dass etwas mit seinem Körper nicht in Ordnung sei. (vgl. Deemter 2012)

Beliefs („Einbildung/Überzeugung“) -> „Meine Wirbelsäule die ist so abgenutzt durch das jahrelange schwere Arbeiten, da geht nix mehr!“

Fachlich ausgedrückt meint man mit „Beliefs“: Glauben ohne (wissenschaftlichen) Hintergrund (vgl. Deemter 2012). Durch diesen „Glauben“ nimmt die Person selber sich viele „positive Hoffnungen“, dass der Rücken wieder schmerzfrei wird. Dabei haben z. B. eine „verschlissene Wirbelsäule“ sehr viele Menschen ohne Beschwerden.

Angstvermeidungsverhalten/Schonung -> „Bewegung, Belastung, Anstrengung fördern bestimmt meine Schmerzen...!“

Durch diesen Ansatz fördert man neben den psychischen Faktoren die körperbedingten Faktoren, wie Muskelabbau, Bewegungsmangel usw.

Lapelling, Beliefs und Katastrophisierungen fördern Angstvermeidungsverhalten und Schonung.

Sekundärer Krankheitsgewinn -> z. B. Partner, Familie schenkt mir mehr Aufmerksamkeit, Chance für Frühberentung steigt.

Es gibt klare Tendenzen, dass verschiedene Menschen „innerlich“ teilweise unbewusst gegen die „Rückenheilung“ arbeiten, da sie in irgendeiner Form davon profitieren. So gibt es z. B. Eheleute, die verstärkte Zuneigung, Respekt und Verständnis von Ihrem Partner bekommen, wenn sie ihm klar machen wie schlimm die Rückenschmerzen sind und wie qualvoll alles für sie ist.

Passiver Copingstyle/Avoidance -> Erkrankung wird nicht selber in den Hand genommen – sondern Trainer/Therapeut/Arzt sind für meine Gesundheit verantwortlich -> „Mach du mich gesund, ich kann nix dafür machen!“

Werden Sie frühzeitig aktiv. Längerfristige Schonung, verstärkte passive Behandlungen führen zu weiteren Yellow Flags, Angstvermeidungsverhalten und Abbau. Außerdem verlieren Sie den „Glauben an sich selber“ und begeben sich in die „Hände“ anderer... Wenn keine massivsten Beschwerden da sind, gilt, dass man im Regelfall immer ein aktiver Therapieansatz (Training) einem schwerpunktmäßig passivem Ansatz (z. B. Massagen, Medikamente, „Einrenken“) vorzieht.

Depressionen/Pessimismus -> „Alles schlecht!“

Es ist wie bei allem im Leben, extremer Pessimismus kann nicht von Vorteil sein, ein Problem zu lösen -> dies gilt auch für den Rückenschmerz.

Fazit:

Entwickelte Yellow Flags gelten als **klare WARNHINWEISE**, dass auch Ihrem akuten Rückenschmerz ein chronischer Rückenschmerz werden kann (vgl. Plößer 2008). Sowohl Therapeuten, Trainer, Ärzte als auch Patienten/Kunden sollten diese Yellow Flags mit Ihren Inhalten und Bedeutungen kennen und „aktiv“ dagegen angehen!

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill