



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Take Home Messages

Statistik

- Zweithäufigste Beschwerden nach Erkältungskrankheiten.
- Einer der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch.
- 85 % aller Personen haben mindestens einmal im Leben richtig Rückenschmerzen.
- 44 % der Arbeitsausfälle in Betrieben durch Beschwerden des Bewegungsapparates, insbesondere des Rückens.
- Rückenschmerzen sind heftig, höllisch oder lästig - aber aus medizinischer Sicht meist harmlos.
- Bei 50 % der Betroffenen bessern sie sich nach einer Woche.
- 9 von 10 Patienten sind nach 4 – 8 Wochen völlig schmerzfrei, die meisten sogar viel rascher.

Mögliche Einflussnahme MPA

- Aufklären
- Beruhigen
- Motivieren
- Psychosoziale Faktoren – Beobachtungen teilen
- Medikamente?

Warnzeichen

- Auslöser? Unfall? Fieber?
- Kraft? Zehenstand / Fersenstand
- Sensibilität?
- Funktion Blase / Schliessmuskel?

Vorbeugend

- Abwechslungsreiches und vielseitiges Bewegen sind die wirksamste Prävention
- Im Alltag häufig die Position verändern / Rücken regelmässig entlasten
- Kurze Pausen zur Entspannung – auch für die Augen, Unterarme
- 5 am Tag

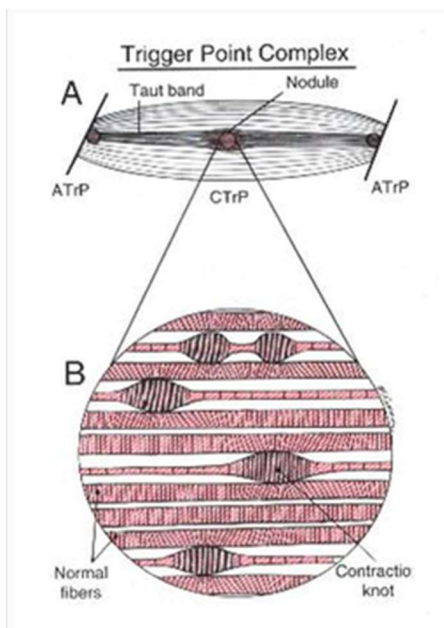
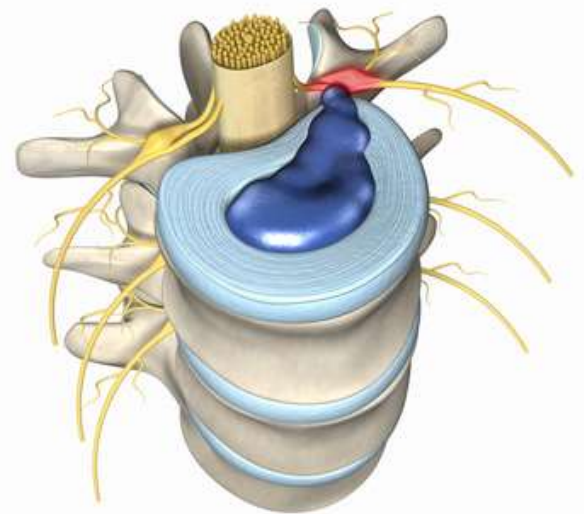
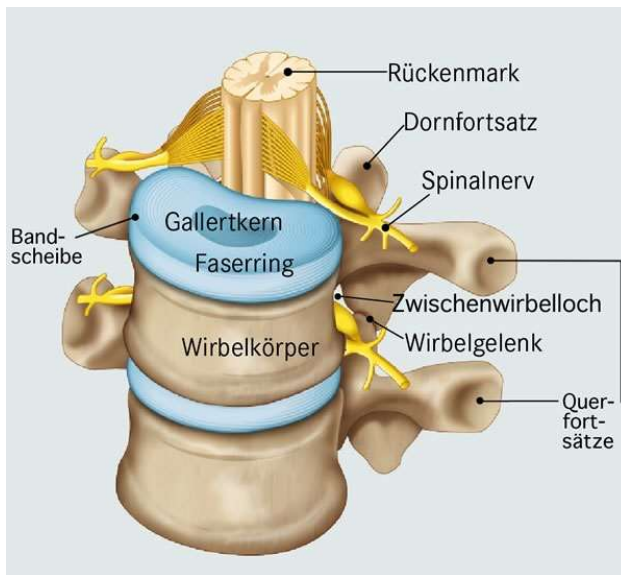




Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Mögliche Ursachen – Schmerzquellen

- Gelenke
- Nerven
- Muskeln – Triggerpunkte
- Faszien



Schematische Darstellung eines Triggerpunktes

