



Schmerz: Pfad vorgestellt

Das Institut für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung stellt Behandlungspfad vor.

Was hilft bei Rückenschmerzen?

Mehr als 1,76 Mio. Menschen plagt in Österreich das Kreuz mit dem Kreuz. Rückenschmerz ist Volkskrankheit Nummer 1 und seit Jahren die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit und Rehabilitation.

In den meisten Fällen haben Rückenschmerzen keine eindeutige Ursache. In der Medizin werden sie dann als „unspezifisch“ bezeichnet. „Das heißt aber nicht, dass man sie ignorieren sollte“, warnt Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Andrea Siebenhofer-Kroitzsch, Leiterin des Instituts für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung (IAMEV) an der Medizinischen Universität Graz. „Im Gegenteil: Man sollte jedenfalls alles tun, um zu verhindern, dass der Rückenschmerz chronisch wird“.

Aber was hilft wirklich? Das IAMEV hat dazu im Auftrag des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger einen strukturierten Behandlungspfad entwickelt. „Die Empfehlungen basieren auf internationalen evidenzbasierten Leitlinien und wurden speziell auf die Strukturen in der Primärversorgung abgestimmt“, sagt Projektleiter Univ.-Ass. Mag. Thomas Semlitsch. Zur übersichtlichen Darstellung und leichteren Verständlichkeit wurden Entscheidungsbäume und Infoboxen erstellt. Die Empfehlungen richten sich in erster Linie an Ärztinnen und Ärzte für Allgemeinmedizin und die Teams in Primärversorgungseinheiten.

Körperliche Aktivität hilft – Bettruhe schadet

Tritt der Rückenschmerz plötzlich und ohne ersichtlichen Grund auf, ist es das Wichtigste in Bewegung zu bleiben. „Viele Menschen machen den Fehler und legen sich mit den Schmerzen ins Bett. Das verschlimmert aber in der Regel die Beschwerden“, so der ärztliche Leiter des Projekts PD Dr. Karl Horvath. Dabei geht es nicht um sportliche Spitzenleistungen, sondern darum, die normalen Alltagsaktivitäten nicht einzuschränken.

Die Hausärztin bzw. der Hausarzt können feststellen, ob der Rückenschmerz ernstzunehmende Ursachen hat. Finden sich keine Warnhinweise auf gefährliche Verläufe, wie z.B. rasche Ermüdbarkeit, Fieber oder Schüttelfrost oder auch besonders starke Schmerzen in der Nacht, sind vorerst keine Röntgen- oder MRT-Untersuchungen erforderlich. Vorübergehend können Schmerzmittel (in erster Linie Medikamente aus der Gruppe der Nicht-Steroidalen Antirheumatika) helfen, die Beschwerden zu lindern. Auch Ausdauer- und

Krafttraining unter Anleitung, Dehnungsübungen und Wärmetherapie werden empfohlen. Da auch psychische Belastungen und berufs- bzw. arbeitsplatzbezogene Faktoren Rückenschmerzen auslösen können, sollten sie in der Therapie ebenfalls berücksichtigt werden.

Zeigt sich nach 4-6 Wochen keine Besserung, sollten weitere Abklärungen durch bildgebende Verfahren (Röntgen, MRT, CT), Labor bzw. eine Überweisung an einen Facharzt oder eine Spezialambulanz erfolgen. Dauern die Schmerzen länger als 12 Wochen an, spricht man von chronischem Rückenschmerz. Dann sind umfassende Therapie- und Rehabilitationsprogramme notwendig.

„Die Betreuung von Patientinnen und Patienten mit Rückenschmerz erfordert eine gute Zusammenarbeit aller Versorgungsebenen und Einrichtungen. Die Hauptverantwortung für die Koordination sollte dabei in der Primärversorgung liegen“, betont Karl Horvath.

„Strukturierte Behandlungspfade helfen, Diagnose- und Behandlungsschritte übersichtlich zu planen. Sie geben den Patientinnen und Patienten Sicherheit, dass sie optimal nach dem Stand der Wissenschaft versorgt werden. Vertrauen in eine strukturierte Vorgangsweise verhindert unsinniges Hin- und Herlaufen von Arzt zu Arzt. Gerade beim Rückenschmerz ist eine strukturierte Behandlung essentiell, um eine Chronifizierung zu verhindern.“, sagt Dr. Josef Probst, Generaldirektor des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger.

Über das Institut

Das Institut für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung (IAMEV) an der Medizinischen Universität Graz wurde am 1. Jänner 2015 eröffnet. Seine Aufgabe ist die evidenzbasierte und praxisorientierte Forschung sowie Analysen des Versorgungsgeschehens für eine optimierte Versorgung in Einzelordinationen und in den neuen Primärversorgungseinheiten. Inhaltliche Schwerpunkte sind derzeit neben der Erstellung von Behandlungspfaden u.a. die Entwicklung von evidenzbasierten Gesundheitsinformationen, die systematische Zusammenfassung von bestehenden Studien zu unterschiedlichen medizinischen Themen, die Anfertigung von Unterstützungsmaterialien als Grundlage für die Erstellung von Versorgungskonzepten für neue Primärversorgungseinheiten sowie die universitäre Lehre der Allgemeinmedizin an der Medizinischen Universität Graz.

Kontakt:

Univ.-Ass. Mag. Thomas Semlitsch

Institut für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung

Medizinische Universität Graz

Tel. +43 316 385 77559

thomas.semlitsch(at)medunigraz.at

<https://allgemeinmedizin.medunigraz.at/>

Link zur Studie: <http://www.hauptverband.at/cdscontent/?contentid=10007.812581>

Presse-Information

Thursday, 21. November 2019