

Pressemitteilung

Die meisten Rückenschmerzen haben keine medizinische Ursache Tag der Rückengesundheit am 15. März 2010

Berlin, 15. März 2010: Die meisten Rückenschmerzen sind nicht durch Schäden an den Bandscheiben verursacht. „Viele Patienten sind der Überzeugung, dass ihre Rückenschmerzen auf Schäden an der Wirbelsäule zurückzuführen sind und eine zu starke körperliche Belastung und Bewegung deshalb schädlich für sie sind“, erläutert Prof. Dr. Rainer Richter, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK). „Tatsächlich sind aber psychosoziale Faktoren dafür entscheidend, ob Rückenschmerzen nach ein paar Tagen wieder von selbst verschwinden oder sich verfestigen.“

Sechs Stunden Psychotherapie können reichen, um akute und chronische Rückenschmerzen nachhaltig zu lindern. Zu diesem Ergebnis kommt eine randomisierte Studie („Back Skills Training Trail“) mit 600 Patienten bei 56 Allgemeinärzten in England, deren Ergebnisse im Februar in der medizinischen Wissenschaftszeitschrift „Lancet“ veröffentlicht wurden. Die Patienten litten meist unter Rückenschmerzen, die durch Muskelverspannungen verursacht wurden, und reagieren darauf mit einer Schonhaltung oder sogar Bettruhe. Mithilfe einer Gruppentherapie konnte den Patienten geholfen werden, die Bedeutung negativer Gedanken und Einstellungen zu verstehen und möglichst schnell wieder körperliche Aktivitäten aufzunehmen.

Die Psychotherapie war insbesondere langfristig überlegen. Auch ein Jahr nach Beendigung der Therapie berichteten die Teilnehmer über deutlich weniger Schmerzen und Beeinträchtigung als die Vergleichsgruppe, die lediglich eine Beratungsstunde erhalten hatte. In der Psychotherapiegruppe waren bei 60 Prozent der Patienten die Rückenschmerzen auch noch ein Jahr nach der Behandlung verringert, in der Kontrollgruppe hingegen nur bei 31 Prozent. Dabei ist das „Back-Skill-Training“ im Vergleich zu den herkömmlichen Therapien bei Rückenschmerz (Physiotherapie oder Akupunktur) wesentlich kosteneffektiver. Die Kosten für ein gewonnenes Lebensjahr in guter Lebensqualität (Quality-Adjusted Life-Year – QALY) liegen nach Berechnungen der Autoren bei 1.786 Pfund. Im Gegensatz hierzu belaufen sich diese für Physiotherapie auf 3.800 Pfund und für Akupunktur auf 4.242 Pfund.

Rückenschmerzen sind weit verbreitet und gehören zu den teuersten Erkrankungen in den industrialisierten Ländern. Ungefähr jeder dritte Deutsche leidet aktuell unter Kreuzschmerzen. Bei neun von zehn Patienten verschwinden die Schmerzen innerhalb von sechs Wochen wieder von selbst. Zwei bis sieben Prozent entwickeln chronische Rückenschmerzen. Nach der Gesundheitsberichterstattung des Bundes aus dem Jahr 2006 verursachen Rückenschmerzen direkte Kosten in Höhe von 8,4 Milliarden Euro pro Jahr. 80 Prozent der Ausgaben dienen der Behandlung von chronischen Rückenschmerzen.

Ihr Ansprechpartner:

Herr Kay Funke-Kaiser, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: 030 – 2787850, E-Mail: presse@bptk.de