



Ständige Kreuzschmerzen: Das kann helfen

Rückenschmerzen hat fast jeder einmal. Aber was ist, wenn sie länger bleiben und die Ursache unklar ist? Eine Kombination von Heilmethoden kann helfen – doch oft wird sie zu spät oder gar nicht eingesetzt.

Elke B. hat seit Jahren starke Beschwerden im unteren Rücken. Die Diagnose: chronische Kreuzschmerzen, Ursache unklar. Die 54-Jährige bekommt Schmerzmittel und von Zeit zu Zeit Krankengymnastik, doch die Probleme kehren immer wieder und beeinträchtigen Frau B. in ihrem Alltag stark. Am Ende verliert sie deshalb sogar ihren Job.

„Wenn man immer wieder Schmerzen hat, kann das wie ein Tunnel ohne Ende werden, denn herkömmliche Behandlungen helfen oft kaum oder nur kurzzeitig“, sagt Elke Gravert von der hannoverschen Beratungsstelle der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). „Bessere Chancen bieten kann eine sogenannte multimodale Schmerztherapie, die verschiedene Heilmethoden wirksam miteinander verbindet.“

Kombiniert werden zum Beispiel Medikamente mit

Bewegungsübungen sowie Ergo- und Psychotherapie. Ärzte und Fachkollegen wie Physiotherapeuten und Psychologen arbeiten dafür direkt zusammen. In wissenschaftlichen Studien hat sich dieses Verfahren laut Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) bewährt – vor allem, wenn eine Psychotherapie Teil der Behandlung ist.

„Wichtig ist, dass der Schmerz gar nicht erst die Oberhand gewinnt“, sagt Patientenberaterin Gravert. Denn sonst drohe schnell ein Teufelskreis: Man ziehe sich zurück und bewege sich wegen der Beschwerden immer weniger – genau so steige aber das Risiko, dass das Leiden dauerhaft bleibt. „Hier setzt zum Beispiel die Psychotherapie an“, so Gravert. „Dort kann man etwa lernen, anders an Situationen heranzugehen, in denen die Schmerzen besonders auftreten.“

Sinnvoll kann das kombi-

nierte Vorgehen bereits sein, wenn die Beschwerden trotz Behandlung länger als sechs Wochen anhalten. Die multimodale Therapie lässt sich ambulant, im Krankenhaus oder in einer Reha-Einrichtung durchführen. Besonders darauf spezialisiert sind sogenannte Schmerzzentren. Wo es diese nicht gibt, kann der Hausarzt mit anderen Fachkollegen die Therapie zusammenstellen, etwa im Rahmen einer sogenannten Schmerzkonferenz. Gravert: „Auch wenn es manchmal nicht einfach ist, sich auf eine multimodale Behandlung mit einer Psychotherapie einzulassen – es lohnt sich. Man lernt im Alltag besser klarzukommen, selbst wenn die Schmerzen nicht ganz weggehen.“

Bei weiteren Fragen steht die UPD unter 0800/0117722 zur Verfügung. Mehr Informationen gibt es auch im Internet unter www.patientenberatung.de. UPD/sj



Foto: Panther Media

Rückenschmerzen sind in Deutschland das Volksleiden Nummer eins. Wenn sie länger andauern, kann eine Kombination verschiedener Heilmethoden helfen.



Flyer für den Notfall

Was müssen Kinder tun, wenn Eltern oder Großeltern einen Unfall haben oder anderweitig in eine Notsituation geraten? Das erklärt ein Flyer, den der SoVD-Landesverband Niedersachsen e. V. aufgelegt hat.

Ruhe bewahren, den Betroffenen ansprechen, beruhigen und dann schnell Hilfe holen: Der Flyer erklärt in einfacher Sprache, was Kinder im Notfall beachten müssen und welche Informationen beim Notruf unbedingt benötigt werden. Denn: In solchen Situationen – zum Beispiel bei einem Schlaganfall oder auch einem Herzinfarkt, die gerade bei Älteren häufiger vorkommen – kommt es oft auf jede Sekunde an. Deshalb sollte das SoVD-Infoblatt auch an gut sichtbaren Stellen im Haus aufbewahrt werden; zum Beispiel an der Pinnwand oder an der Kühlschranktür.

Der Notruf-Flyer für Kinder kann auf der Internetseite des Landesverbandes www.sovd-nds.de als pdf-Dokument heruntergeladen werden. Sie finden ihn im

Medienbereich unter dem Navigationspunkt Publikationen/Broschüren. sj

Ruhe bewahren und Hilfe holen
So hilfst Du Oma oder Opa im Notfall
...oder Papa oder Mama oder Freunden ...
Hilf, hier spricht der Notruf 112, was ist passiert?

Es kann sooo viel passieren. Und dann kommt es darauf an, dass Du das Richtige tust. Wenn es Oma oder Opa oder Deiner Eltern nicht gut geht und Du Hilfe holen willst, hättest Du Dich am besten an diese Liste hier:

- 1. Ruhe bewahren!**
Ach, Du Schreck. Erst einmal tief durchatmen und Ruhe bewahren. Was ist zu tun?
- 2. Das Notfall-Opfer ansprechen!**
„Wie geht es Dir? Tut Dir etwas weh?“ Wenn ja, gleich fragen, was es für Schmerzen sind.
- 3. Schnell anrufen!**
Wenn es schlimmer ist, ruf den Notarzt an. Den erreichst Du überall in Deutschland über die 112. Das geht sogar, wenn die Karte Deines Handys leer ist. Wenn Du kein Telefon hast, lauf schnell zu einem Nachbarn und ruf von dort an. Gerade bei Schmerzen im Kopf oder in der Brust kann es wirklich um jede Minute gehen. Das könnte ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall sein.

Was Du am Telefon sagen musst →



SoVD-Jugend auf Facebook: Fanwerden lohnt sich

Im sozialen Netzwerk Facebook zeigt die niedersächsische SoVD-Jugend mit ihrem Auftritt, wofür sie sich engagiert, veröffentlicht Neuigkeiten für die Jugendlichen im Verband und diskutiert mit den Nutzern. Schwerpunktthemen sind dabei Behinderung und Inklusion.

Zusammengestellt werden die Neuigkeiten von einem ehrenamtlichen Redaktionsteam aus der niedersächsischen SoVD-Jugend – schließlich wissen sie als Jugendliche am ehesten, was Gleichaltrige interessiert. Und das sind ganz verschiedene Dinge: In regelmäßigen Abständen gibt es Buch- und Filmtipps, Link-Empfehlungen für besonders lesenswerte Internetseiten aber eben auch Neues vom politischen Engagement der Jugendorganisation, die allein in Niedersachsen 7 000 junge Menschen vertritt.

So zum Beispiel die Testreihe der SoVD-Jugend, bei der sie gemeinsam mit dem Kreisverband Hannover-Stadt die Fast-Food-Restaurants von McDonalds, Burger King und Kentucky Fried Chicken in Sachen Barriere-

freiheit unter die Lupe genommen haben.

Das Ergebnis dieser Überprüfung – und natürlich weitere spannende Neuigkeiten – gibt es unter www.facebook.com/sovdjugendnds.

Jetzt einfach auf der Seite vorbeischauen, den „Gefällt mir“-Button klicken und damit immer auf dem Laufenden bleiben! sj



Foto: Stefanie Jäkel

Unter www.facebook.com/sovdjugendnds gibt es spannende Neuigkeiten sowie hilfreiche Tipps und Empfehlungen.