Rücken und Psyche – eine unterschätzte Verbindung?

Anhaltende Rückenbeschwerden haben oft keine klare körperliche Ursache – eine moderne Schmerztherapie nimmt den ganzen Menschen in den Blick

Rückenschmerzen, wer kennt sie nicht ab und an? Häufig verschwinden sie von selbst wieder, aber manchmal setzen sie sich fest, obwohl es keine körperliche Ursache für sie gibt. Sogenannte unspezifische Rückenschmerzen sind meist Schmerzen aus einer Überforderungssituation heraus, es gibt kein Wundermittel gegen sie. Das bedeutet aber nicht, dass man nichts gegen sie tun könnte. Im Interview erklärt die Münchner Schmerztherapeutin Dr. Alexandra Katinka Mayer wie Rückenschmerzen und Stress zusammenhängen und was helfen kann.

Frau Dr. Mayer, Rückenschmerzen … sind sie auch in Ihrer Schmerzpraxis die häufigsten Beschwerden?

Dr. Alexandra Katinka Mayer: Ja, sie sind der Spitzenreiter aller Schmerzdiagnosen. Allerdings sind 80 bis 90 Prozent der Rückenschmerzen ohne eindeutige strukturelle Ursache. Patienten empfinden es als belastend, wenn sie gesagt bekommen, dass sie „nichts haben", obwohl sie Schmerzen empfinden. So modern die Medizintechnik auch ist – Schmerz bleibt unsichtbar. Ein Kernspintomogramm zeigt Strukturen, aber nicht das Leiden, das die Patienten und Patientinnen empfinden.

Jeder Rückenschmerz hat seine eigene Geschichte. Stimmt das?

Auf alle Fälle, bei zwei Menschen mit den gleichen Bildern kann der Schmerz komplett anders sein. Das hängt mit der komplexen Entstehung des Rückenschmerzes zusammen, der körperliche, soziale und psychische Faktoren umfasst. Schmerzen und Emotionen sind neurobiologisch eng verschaltet. Muskeln reagieren empfindlich auf Dauerstress. Sowohl körperliche Überlastung als auch psychischer Druck können zu anhaltender Anspannung, Verkürzung und Verhärtung führen und so chronische Rückenschmerzen begünstigen.

Bedeutet das, dass man die Gefühle bei Schmerzen immer mitbehandeln sollte?

Ja, inzwischen weiß man, dass Therapie nur dann Erfolg hat, wenn neben den körperlichen Symptomen auch die psychosozialen Faktoren berücksichtigt werden. Der Rücken muss bildlich gesprochen entlastet werden. Dabei geht es weniger um eine Psychologisierung der Schmerzen als vielmehr um einen evidenzbasierten (durch Studien gesicherten) Umgang mit ihnen. Eine stabile Psyche hilft, die Angst vor Schmerzen zu überwinden und so den Kreislauf aus Schonung und neuem Schmerz zu durchbrechen.

Dr. Alexandra Katinka Mayer vereint das multimodale Konzept bei der Therapie von Rückenschmerzen in ihrer Person und Praxis. Sie ist Fachärztin für physikalische und rehabilitative Medizin mit einer Weiterbildung in Spezieller Schmerztherapie und Psychotherapie.
Foto: Schmerzpraxis München, Dr. med. A.K.Mayer, Fotograf: Kilian Mandetzky

Psychischer und sozialer Stress kann Rückenschmerzen triggern und zu ihrer Chronifizierung beitragen …

Reizüberflutung, beruflicher oder familiärer Stress, aber auch verborgene Gefühle oder eine traumatische Erfahrung können hinter den Schmerzen stecken und sie verstärken, verlängern oder chronifizieren. „Anfällig" für Rückenschmerzen sind Personen, darunter viele Frauen, mit großer beruflicher und familiärer Verantwortung und einem hohen Anspruch an sich selbst. Sie versuchen den Schmerz zu vermeiden und beobachten ihn gleichzeitig sehr genau – die ständige Anspannung und Überforderung sowie die Konzentration auf den Schmerz triggern im Gehirn Prozesse, die den Schmerz „weiterernähren", obwohl seine Ursachen längst behoben sind.

Was bedeutet „multimodal" bei der Behandlung von Rückenschmerzen?

Multimodal bedeutet: Mehrere Therapien greifen gezielt ineinander. Dabei steht der Patient im Mittelpunkt und wirkt aktiv mit. Zur Behandlung gehören medizinische Maßnahmen, gezielte Bewegungstherapie, Entspannungsverfahren sowie psychologische Unterstützung – etwa beim Umgang mit Stress, belastenden Gedanken und Gefühlen und beim Stärken persönlicher Ressourcen im Alltag und sozialen Umfeld. Schmerzen kann man nicht besiegen – aber man kann lernen, sie zu lindern und mit ihnen umzugehen.

Was ist noch wichtig in der Schmerzpraxis?

Schmerzsignale sollte man ernstnehmen; auch wenn sie keine konkrete körperliche Ursache haben, sind sie doch ein Hinweis darauf, dass etwas nicht in Ordnung ist. Schmerzaufklärung (Edukation) ist enorm wichtig, man lernt die unterschiedlichen Schmerzfaktoren kennen und erfährt, wie der Schmerz sich ins Gehirn graben kann und wie man aus der Stressachse wieder hinauskommt.

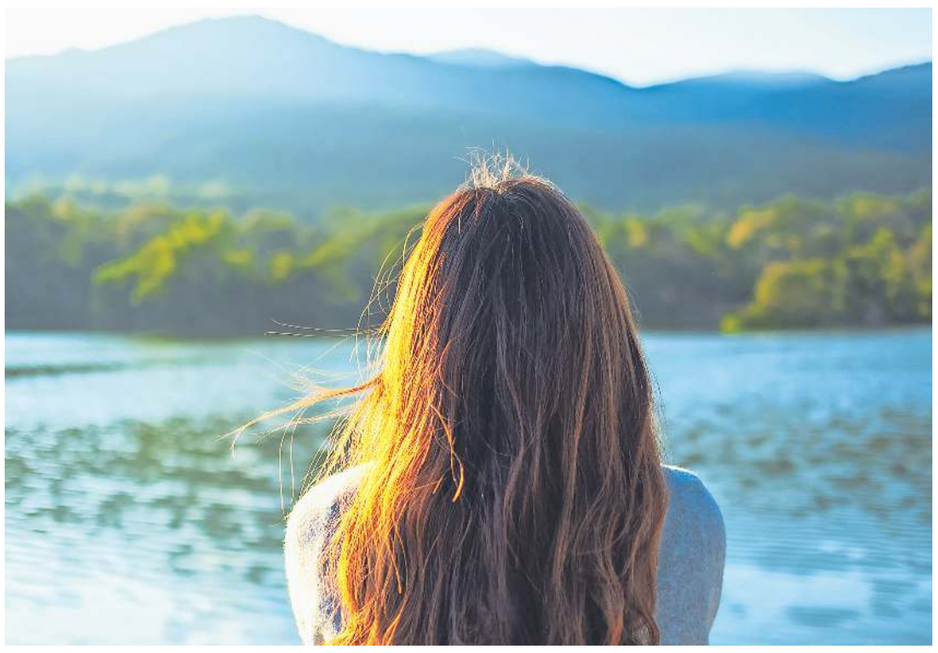
Was bedeutet denn „ganzheitlich" in diesem Zusammenhang?

Nicht nur der psychosoziale Aspekt ist wichtig. Jeder Mensch trägt seine Naturapotheke gegen Rückenschmerzen mit sich herum – das sind unsere Muskeln, die gepflegt und gestärkt werden wollen. Regelmäßige Bewegung tut dem Rücken gut – und gibt auch der Psyche neue Kraft.

Wie wirken Psychopharmaka? Sind sie eine Möglichkeit bei chronischen Schmerzen?

Psychisch wirksame Medikamente können in bestimmten Situationen eine sinnvolle Unterstützung oder Ergänzung sein, wenn eine seelische Belastung, eine Schlafstörung oder ein überreiztes Nervensystem die Schmerzen verstärken. Ziel ist nicht, etwas zu „unterdrücken", sondern den Körper vom Schmerz zu entlasten.

Das Interview führte Bettina Rubow



„Rückenschmerzen beginnen im Kopf", heißt es manchmal. Stress, innere Anspannungen und Lebensbelastungen können die Beschwerden verstärken. Eine multimodale Schmerztherapie behandelt Körper und Psyche.
Foto: Adobe Stock

Kurz notiert

Die multimodale Behandlung von Rückenschmerzen umfasst Physio- und Bewegungstherapie sowie Edukation und Entspannungstechniken. Zur Behandlung chronischer Schmerzen werden auch Methoden aus der Psychotherapie eingesetzt. *br*

Unspezifische Rückenschmerzen

So werden Rückenschmerzen ohne eine konkrete Ursache (wie ein Bandscheibenvorfall, eine Verletzung oder Entzündung) bezeichnet. Sie vergehen meist von selbst. Treten sie häufiger auf und dauern länger als sechs Wochen an, sollte man ärztlichen Rat einholen. *br*