



Besser leben mit Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind eine häufig auftretende Krankheit in unserer Gesellschaft und werden als Zivilisationskrankheit betrachtet, ähnlich wie Diabetes oder Bluthochdruck. Jedes Jahr leiden vier von zehn Menschen an Rückenschmerzen. Sie treten sowohl bei Männern als auch bei Frauen auf. Betroffen sind Jung und Alt, körperlich aktive Menschen und solche, die einen ruhigeren Lebensstil bevorzugen.

Die Mehrheit der Rückenschmerzen sind sogenannte unspezifische oder gutartige Schmerzen. Gutartig bedeutet, dass sie nicht gefährlich sind, dennoch können sie den Alltag stark beeinträchtigen. Die Strukturen im Rücken sind eng miteinander verwoben, was es nahezu unmöglich macht, die genaue Schmerzursache zu identifizieren. Für eine effektive Behandlung ist es jedoch nicht immer notwendig, die spezifische Ursache zu kennen. Durch gezieltes Training – mit angemessener Belastung – können die natürlichen Bewegungen gefördert und die Schmerzen reduziert werden.

Nur 15 % der Rückenschmerzen sind spezifisch und können auf Ursachen wie einen Bandscheibenvorfall, eine Spinalkanalverengung oder Wirbelbrüche oder anderes zurückgeführt werden. In solchen Fällen muss die jeweilige Ursache gezielt behandelt werden.

Aufgrund der Schmerzen vermeiden Betroffene oft Bewegung und reduzieren ihre körperliche Aktivität oder stellen diese sogar ganz ein. Dies ist jedoch kontraproduktiv, da Inaktivität zu Muskel- und Knochenabbau führt. Obwohl einige Bewegungen schmerzhaft sein können, sind sie in der Regel nicht schädlich. Statt Bewegung zu vermeiden, sollten Betroffene herausfinden, welche Bewegungen für sie möglich sind. Denn der Rücken ist für Bewegung gemacht und er hält starke Belastungen aus.



Lara Grüter

Dipl. Physiotherapeutin FH und zertifizierte GLA:D-Instruktorin

GLA:D ist ein strukturiertes und evidenzbasiertes Trainingsprogramm, das in Dänemark entwickelt wurde und speziell für Patientinnen und Patienten mit unspezifischen Rückenschmerzen konzipiert ist. Seit 2021 wird es auch in der Schweiz erfolgreich angeboten.

Ziel des Programms ist es, den Umgang mit Schmerzen zu erlernen, diese zu reduzieren, Vertrauen in den Rücken und die Bewegung zu gewinnen, die Beweglichkeit und Kraft zu verbessern sowie die Wiederaufnahme von Hobbys und den Alltag besser zu meistern. Dadurch wird die Belastbarkeit gesteigert und die Lebensqualität verbessert. Das Programm umfasst standardisierte Übungen, die auf aktuellen Forschungsergebnissen basieren. Das Training erfolgt in Kleingruppen und die Erfolge sind sehr vielversprechend. Die Schmerzen werden reduziert, der Alltag kann besser bewältigt werden, die Teilnehmenden benötigen weniger Schmerzmittel und werden seltener aufgrund von Rückenschmerzen krankgeschrieben.

Das Trainingsprogramm wird von der Physiotherapie am Kantonsspital Frauenfeld angeboten. Es wird ärztlich verordnet, dauert rund sieben Wochen und wird von einer zertifizierten GLA:D-Physiotherapeutin geleitet. Das Programm umfasst drei Einführungs-sitzungen, zwei Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion, zwölf Gruppensitzungen mit dem Übungsprogramm und eine Abschlussuntersuchung. Die Übungen werden dem individuellen körperlichen Zustand angepasst und vier Schwierigkeitsgrade ermöglichen eine persönliche Steigerung während des Kurses. Nach Abschluss des Programms verfügen die Teilnehmenden über ausreichend Kompetenzen, um das Training eigenständig fortzusetzen und ihre Rückenschmerzen selbst zu managen.

Haben Sie Fragen, oder haben wir sogar Ihr Interesse an GLA:D geweckt, dann melden Sie sich beim Sekretariat der Physiotherapie unter der Tel. +41 (0)58 144 71 54 oder per Mail physio-ergo.ksf@stgag.ch.