

## Rückenschmerztherapie im DRK Schmerz-Zentrum

Bei Rückenschmerzen ist die interdisziplinäre Therapie, also die Zusammenarbeit verschiedener Fachbereiche wie Medizin, Psycho- und Physiotherapie sinnvoll. Ihre Beschwerden können auf diese Weise umfassend behandelt werden.

Die Behandlung umfasst:

- Information über ihre Rückenschmerzkrankung, Einflussfaktoren und eigene Bewältigungsmöglichkeiten
- medikamentöse Behandlung
- Techniken der manuellen Medizin / Osteopathie
- Operative Therapie (Neurochirurgie)
- gezielte Interventionelle Therapie (Lokal- und Regionalanästhesie)
- Physiotherapie
- Ausdauertraining
- Krafttraining
- Alltags- und berufsbezogenes Training
- Schmerzbewältigung / Verhaltenstherapie
- Hypnotherapie
- Entspannungsverfahren
- Biofeedback

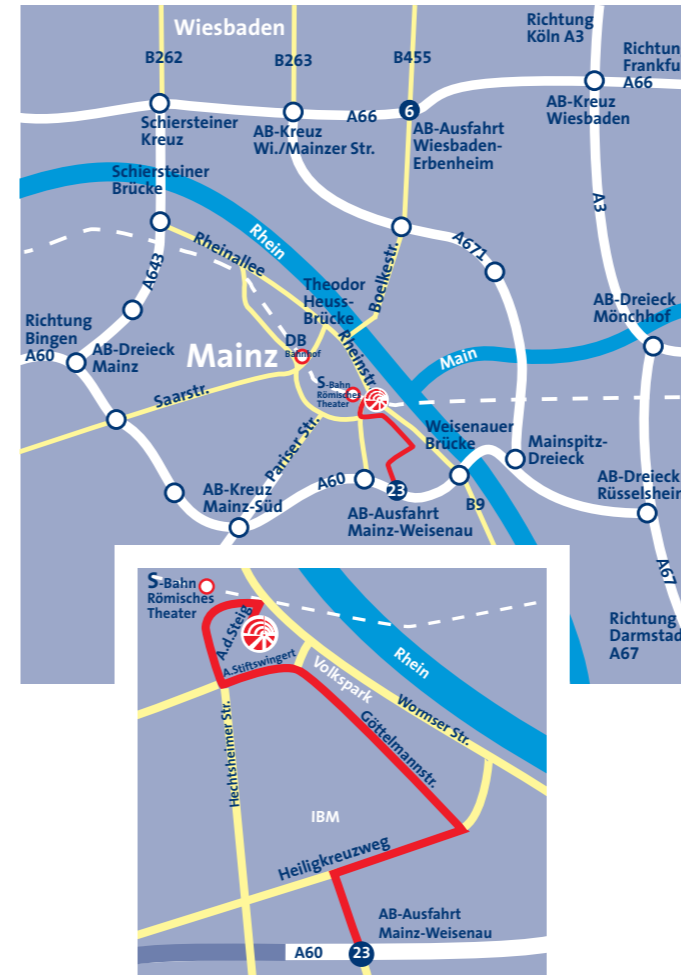


### Diagnostik im DRK Schmerz-Zentrum

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Schmerzfragebogen, damit wir uns individuell auf Sie vorbereiten können. Bitte füllen Sie diesen aus und schicken ihn mit allen verfügbaren Vorbefunden an uns zurück. Nach Durchsicht der Unterlagen werden Sie in unserer Spezialsprechstunde für Rückenschmerzen umfassend körperlich untersucht. Gerade das Zusammenspiel von Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken wird geprüft, um die Funktionseinschränkungen möglichst genau zu diagnostizieren. Die Untersuchung, Befundung, Bildbeurteilung, Beratung und Begutachtung erfolgt durch Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen sowie Psycho- und Physiotherapeuten.

Im Anschluß daran wird der Arzt dann erste therapeutische Maßnahmen einleiten und Ihnen die für Sie am besten geeignete weitere Behandlung empfehlen. Das kann ein konservativer Therapieansatz oder auch eine Operation sein. Alle Therapieverfahren können im DRK Schmerz-Zentrum ambulant, tagesklinisch oder stationär durchgeführt werden.

**Die Behandlungskosten übernehmen die Krankenkassen.**



**DRK Schmerz-Zentrum Mainz**  
Auf der Steig 16 · 55131 Mainz

Tel. (06131) 988530

Fax (06131) 988705

patinfo@drk-schmerz-zentrum.de

www.drk-schmerz-zentrum.de



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

# Rückenschmerzen – kann man gut behandeln

## DRK Schmerz-Zentrum Mainz



## Rückenschmerzen – fast jeder kennt sie

Rückenschmerzen betreffen in den Industrienationen jeden Menschen mindestens einmal im Leben. Rückenschmerzen treten meist plötzlich auf und lassen häufig nach einigen Tagen von selbst wieder nach (akute Rückenschmerzen). Wichtig dabei ist, dass Sie in jedem Fall in Bewegung bleiben. Dauern die Beschwerden länger an, können sie sowohl körperliches als auch psychisches Leid verursachen und mit finanziellen Belastungen einhergehen. Wenn man bedenkt, dass häufig Bewegungsmangel sowie fehlender Ausgleich zwischen Beruf und Alltag auslösend sind, ist klar, dass Sie sehr viel selbst tun können.

## Einige Fakten zu Rückenschmerzen

- Die meisten Rückenschmerzen kommen von der Muskulatur, den Sehnen, Bändern und Gelenken: der Rücken ist „nicht in Form“
- Schonung, Bewegungsmangel und langanhaltende Bettruhe sind nicht geeignet, Rückenschmerzen zu beseitigen.
- Häufig entsteht ein Teufelskreis von Schonungs-Anspannung-Schmerzverstärkung.
- Ihr Rücken ist gebaut für Bewegungen in alle Richtungen.
- Risikofaktoren für Rückenschmerzen sind Bewegungsmangel, einseitige Haltung und fehlender Ausgleich zu Alltag und Beruf.
- Weitere Einflussfaktoren sind Stress, Überforderungen, negative Stimmung und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz.
- Rückenschmerzen können die Lebensqualität verschlechtern und ein aktives Leben erschweren.

## Wann sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen?

Wenn Sie starke Schmerzen haben, die über Wochen hinweg zunehmen, anstatt nachzulassen. Wenn Sie sich krank fühlen oder eines der folgenden Symptome auftritt:

- Probleme beim Wasserlassen
- Taubheitsgefühl in Rücken oder Genitalbereich
- Taubheitsgefühl, Stiche oder Schwäche in einem oder beiden Beinen
- Fehlende Standfestigkeit Ihrer Füße



## Wann ist der richtige Zeitpunkt einen Arzt aufzusuchen?

Auch wenn Sie mit Ihren Rückenschmerzen selbst fertig werden können, gibt es sicherlich Zeiten, in denen Sie die Unterstützung eines Arztes in Anspruch nehmen wollen. Er kann sicherstellen, dass Sie nicht an einer ernsthaften Krankheit leiden und Hinweise geben, wie Sie im Alltag mit Ihren Rückenschmerzen zurechtkommen und Ihren Genesungsprozess unterstützen. Aber denken Sie bitte daran: Da es sich meist um Funktionsstörungen handelt, benötigt die Heilung Zeit!

# DRK Schmerz-Zentrum Mainz

## Von der Diagnostik zur Therapie

Schmerzen benennen  
Schmerzen verstehen  
Schmerzen lindern

Gründliche Diagnostik führt zu einer abgestimmten Therapie mit drei Behandlungsmöglichkeiten:

konservativ – interventionell – operativ

