

Fragebogen Rückenschmerz

1. Rücken-Tagebuch

Schreiben Sie alle Aktivitäten auf, nach welchen sich Ihre Rückenschmerzen stärker anfühlen. Gibt es Aktivitäten, die die Rückenschmerzen garantiert und sofort spürbar schlimmer machen?

Beispiele: kurzes oder längeres Sitzen, Sitzen auf bestimmten Möbeln, Schuhe binden, kurzes oder längeres Gehen oder Wandern, Gartenarbeit, etwas vom Boden aufheben, Betten machen, Schmerzen beim/nach dem Niesen oder Husten, Golf spielen etc. Verwenden sie eventuell ein neues, leeres Blatt.

Schreiben Sie Aktivitäten auf, welche die Rückenschmerzen nicht stärker machen, und die Sie problemlos durchführen können (siehe vorhergehende Beispiele)

2. Verändert sich die Stärke der Rückenschmerzen? Sind diese z. B. morgens stärker, abends schwächer (oder umgekehrt)? Gibt es schmerzfreie Stunden?

3. Haben Sie Schmerzen im Rücken, wenn Sie sich Nachts im Bett umdrehen?
4. War das erste Mal Rückenschmerzen nach einem Unfall, z. B. Sturzfall, Fahrradunfall etc. ?
5. Haben Sie diagnostizierte Osteoporose, Arthrose, oder niedrige Knochendichte?
6. Ist der Schmerz gleich in der Früh am Schlimmsten?
7. Wird der Schmerz während des Tages besser oder schlimmer?
8. Ist der Schmerz mehr in der Mitte vom Rücken, als unten an der Lendenwirbelsäule?
9. Strahlt der Schmerz ins Gesäß, die Beine oder Füße aus?
10. Wird der Schmerz beim schnellen Gehen mehr oder weniger?
11. Zu welcher Gruppe Rückenschmerz würden Sie sich zählen?
- Schmerz beim Beugen.** Schmerz wird größer zum Beispiel nach schlampigen Sitzen, vornübergebeugten Arbeiten, oder Schuhe binden etc
 - Schmerz bei dynamischer Belastung.** Schmerz wird größer zum Beispiel beim Stiegen gehen oder gehen auf unebenen Boden
 - Schmerz bei Nackenstreckung.** Schmerz und Spannung im Rücken, Hintern oder Bein wird mit Nackenstreckung größer. Schmerz wandert dabei den Rücken hintunter.
 - Schmerz bei Stauchung.** Schmerz wird größer, wenn Sie etwas mit ausgestrecktem Arm halten, oder ein Fenster öffnen.
 - Nur gelegentlicher Schmerz.** Normalerweise kein oder kaum Schmerz, aber manchmal oder kurzfristig mehr oder starke Schmerzen.
 - Schmerz nach dem Gehen.** Einige Meter oder kurze Strecken sind kein Problem, aber nach einer gewissen Distanz kommt auch der Schmerz.
 - Schmerz beim nach hinten Strecken und/oder Drehen.** Schmerz wird im Ein-Bein-Stand mitunter weniger.
 - Schmerz nur bei bestimmten Übungen.** Zum Beispiel bei Sit-Ups, oder bei Kniebeugen mit Hanteln oder Gewichten.

Hausaufgaben und Hilfe

Die drei Übungen (Curl-Up, Side-Bridge, Bird-Dog) in ihrer entsprechenden Form, und mit einer auf den jeweiligen Klienten angepasste Anzahl an Wiederholungen, das entsprechend angepasste tägliche Geh-Programm, und **MAKELLOSES** Bewegungsverhalten helfen bei fast jeder Art von Rückenschmerzen.

sofern keine bösartige Ursache vorhanden ist, wie z. B. eine degenerative Erkrankung

Vorhersagen

Was kann man von seinen Rückenschmerzen in Zukunft erwarten? Folgendes kann, wissenschaftlich begründet, ganz allgemein gesagt werden:

- Rückenschmerzen haben fast immer eine mechanische Ursache, bzw. sind das Ergebnis von kumulativen Trauma aufgrund von ungünstiger Bewegung. Wird die Ursache behoben bzw. vermieden, dann wird der Schmerz weniger.
- Die üblichen Tests bezüglich Beweglichkeit und Stärke der Rückenmuskulatur geben keine Auskunft darüber, ob Rückenschmerzen in Zukunft besser oder schlimmer werden. Das heisst, zu testen wie beweglich oder kräftig jemand im Rücken ist, reicht nicht aus, um Aussagen über gegenwärtige oder zukünftige Rückenschmerzen treffen zu können.
- Werden Bewegungen von der Wirbelsäule aus initiiert, d. h. bewegt jemand den Rücken statt Hüftgelenke und Schultern (z.B. beim Tür öffnen oder sich bücken) werden sich die Rückenschmerzen in Zukunft zumeist verschlechtern.
- Unbewegliche Hüftgelenke, vor allem einseitig, sind ein recht eindeutiger Vorbote für zukünftige Rückenprobleme.
- Verkürzte Beinmuskulatur („Hamstrings“ bzw. Ischiocrurale Muskulatur) sind zumeist kein Vorbote für zukünftige Rückenprobleme. Grosse Unterschiede zwischen links und rechts jedoch eher schon.
- Ungleichmässig starke Ausdauerkraft der Rumpfmuskulatur ist sehr problematisch, und ein recht eindeutiger Vorbote für zukünftig stärker werdende Rückenprobleme. Vor allem, wenn die Rückenmuskeln schwächer sind als die Bauchmuskeln.
- Schmerz von (bzw. nach) längerem Sitzen oder Stehen ist üblicherweise ein Vorbote für zukünftig weitaus stärkere Schmerzen.

Grundlage für den Entwurf des Fragebogens sind die Bücher von Prof. Dr. Stuart McGill, Universität von Waterloo, Spine Biomechanics Lab.