

## Kreuz- und Nackenschmerzen gehören zu den häufigsten Gründen für einen Arztbesuch.

Schmerzen werden normalerweise durch Probleme mit dem Bewegungsapparat verursacht, insbesondere mit der Wirbelsäule, zu der die Knochen der Wirbelsäule (Wirbel), die Bandscheiben, Muskeln und Bänder gehören, die sie stützen.

Manchmal sind Rückenschmerzen auf eine Erkrankung zurückzuführen, die den Bewegungsapparat nicht betrifft. Rückenschmerzen werden mit zunehmendem Alter noch häufiger, tatsächlich sind mehr als die Hälfte der Menschen über 60 davon betroffen.

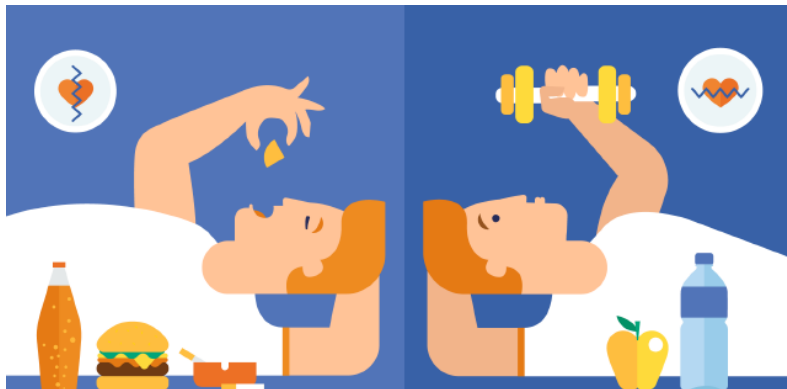
### **Es ist sehr teuer in Bezug auf Gesundheitsversorgung, Invaliditätsbeiträge und Arbeitsausfall.**

Das Rückgrat (Wirbelsäule) besteht aus den Wirbeln. Zwischen den Wirbeln befinden sich Bandscheiben, die Stöße absorbieren. Die Bandscheiben haben eine starke äußere Faserknorpelschicht und einen weichen, gallertartigen inneren Teil, der Kern genannt wird.

Hinter den Bandscheiben hat jeder Wirbel zwei Gelenke, die Gelenkfacetten genannt werden.

Die Facetten eines Wirbelkörpers liegen auf den Facetten des darunter liegenden und bilden ein Gelenk. Die Facettengelenke und damit die Wirbelsäule werden durch folgende Bänder und Muskeln stabilisiert: Zwei Iliopsoas-Muskeln, die auf beiden Seiten der Wirbelsäule verlaufen

- Zwei Streckmuskeln der Wirbelsäule, die entlang und hinter der Wirbelsäule verlaufen
- Mehrere kurze paraspinale Muskeln, die zwischen den Wirbeln verlaufen



Die Bauchmuskeln, die vom unteren Brustkorb bis zum Becken verlaufen, helfen auch, die Wirbelsäule zu stabilisieren, indem sie den Bauchinhalt stützen. Muskeln im Gesäß helfen auch, die Wirbelsäule zu stabilisieren. Zusammengenommen werden diese Muskeln als Tiefenmuskulatur bezeichnet. Im Inneren der Wirbelsäule befindet sich das Rückenmark.

**Entlang des Rückenmarks treten Spinalnerven seitlich aus den Zwischenwirbelräumen aus, um sich mit Nerven im ganzen Körper zu verbinden.**

Der Teil des Spinalnervs, der dem Rückenmark am nächsten liegt, wird Spinalnervenwurzel genannt. Aufgrund ihrer Lage können die Spinalnervenwurzeln bei einer Wirbelsäulenverletzung gequetscht (komprimiert) werden und Schmerzen verursachen.

Untere Wirbelsäule (Lendenwirbelsäule) lumbar\_spine\_high\_blausen\_it Der untere Teil der Wirbelsäule (Lendenwirbelsäule) ist mit dem oberen Teil des oberen Rückens (Brustwirbelsäule) und über das Kreuzbein mit dem Becken verbunden. Die Lendenwirbelsäule ist flexibel, um Drehen, Drehen und Beugen zu ermöglichen, und bietet die Kraft, zu stehen, zu gehen und Gewichte zu heben.

### **Die Lendenregion nimmt daher an fast allen Aktivitäten des täglichen Lebens teil.**

Rückenschmerzen können viele Aktivitäten einschränken und die Lebensqualität beeinträchtigen. Wirbelsäule und Rückenmark Wirbelsäule und Rückenmark 3D-MODELL: Arten von Rückenschmerzen Häufige Arten von Schmerzen im unteren Rückenbereich sind lokale, ausgestrahlte und übertragene Schmerzen.

### **Lokale Schmerzen treten in einem bestimmten Bereich des unteren Rückens auf.**

Dies ist der häufigste Schmerz im unteren Rücken. Die Ursache ist normalerweise eine kleine Bandscheibenverletzung, Gelenkarthritis und selten eine Verstauchung oder Zerrung. Der Schmerz kann konstant oder manchmal intermittierend und akut sein. Wenn die Ursache ein Trauma ist, kann der Schmerz plötzlich auftreten.

- Lokale Schmerzen können durch die Positionsänderung verstärkt oder gelindert werden.
- Der untere Rücken kann bei Berührung schmerzhaft sein. Muskelkrämpfe können auftreten. Ausgestrahlter Schmerz ist ein Schmerz, der sich vom unteren Rücken bis zum Bein erstreckt.
- Der Schmerz kann dumpf oder scharf und intensiv sein. Normalerweise betrifft es nur die Seite oder Rückseite des Beins und kann bis zum Fuß oder nur bis zum Knie reichen.

Ausgestrahlte Schmerzen weisen normalerweise auf eine Kompression einer Nervenwurzel hin, die durch Erkrankungen wie Bandscheibenvorfall, Ischias, Osteoarthritis oder Spinalkanalstenose verursacht wird. Ein Husten, Niesen, Zerren oder Beugen des Rückens mit gestreckten Beinen kann die Schmerzen auslösen.



Wird Druck auf die Nervenwurzel ausgeübt, können die Schmerzen von Muskelschwäche im Bein, Kribbeln oder sogar Gefühlsverlust begleitet sein. Selten kann die Blasenkontrolle (Harninkontinenz) oder Darmkontrolle (Stuhlinkontinenz) verloren gehen. Ausgestrahlter Schmerz wird an einer anderen Stelle wahrgenommen als seine eigentliche Ursache.

### **Zum Beispiel haben manche Menschen mit einem Herzinfarkt Schmerzen im linken Arm.**

Schmerzen, die von inneren Organen in der Lendengegend empfunden werden, neigen dazu, tief und scharf zu sein, und ihre genaue Position ist schwer zu lokalisieren. Bewegung

verschlimmert es normalerweise nicht, im Gegensatz zu Schmerzen, die aus einer Erkrankung des Bewegungsapparates resultieren.

Ursachen von Rückenschmerzen Die meisten Rückenschmerzen werden durch Erkrankungen der Wirbelsäule und der sie umgebenden Gelenke, Muskeln, Bänder und Nervenwurzeln oder der Bandscheiben verursacht. Oft lässt sich keine konkrete Ursache feststellen.

- Schmerzhaftes Erkrankungen der Wirbelsäule können einen Spannungsreflex (Spasmus) in der die Wirbelsäule umgebenden Muskulatur verursachen.
- Dieser Krampf kann bestehende Schmerzen verschlimmern.

Stress kann Rückenschmerzen verschlimmern, aber es ist nicht klar, wie das passiert. Manchmal sind Rückenschmerzen auf Erkrankungen außerhalb der Wirbelsäule zurückzuführen, wie z. B. ein Tumor, gynäkologische (z. B. prämenstruelles Syndrom), Nieren- (z. B. Nierensteine) und Harnwegserkrankungen (z. B. Nieren-, Blasen- und Niereninfektionen).

Prostata und Erkrankungen des Verdauungstraktes (z. B. Divertikulitis) sowie Erkrankungen der wirbelsäulennahen Hauptarterien. Häufige Ursachen Einige häufige Ursachen für Rückenschmerzen sind Arthrose

- Wirbelkompressionsfrakturen
- Bandscheibenvorfall oder Bandscheibenvorfall
- Lumbale Spinalkanalstenose
- Spondylolisthese
- Verletzungen von Muskeln und Bändern

Fibromyalgie Verletzungen können bei Routinetätigkeiten (z. B. Gewichtheben, Sport, unwillkürliche Bewegungen) oder als Folge eines Traumas wie einem Sturz oder Autounfall auftreten. Bildgebende Verfahren erkennen häufig keine Verletzungen bestimmter Strukturen, aber es ist der Arzt, der davon ausgeht, dass einige Muskeln und / oder Bänder verletzt sind.



**Arthrose (degenerative Arthritis) verursacht eine Abnutzung des Knorpels zwischen den Gelenkfacetten und verursacht die Bildung von Knochensporne (Osteophyten).**

Diese Störung ist teilweise auf den im Laufe der Jahre auftretenden Verschleiß zurückzuführen. Menschen, die wiederholt ein Gelenk oder eine Gruppe von Gelenken belasten, entwickeln mit größerer Wahrscheinlichkeit Arthrose in diesem Bereich.

1. Die Bandscheiben verschlechtern sich und die Zwischenwirbelräume verengen sich, wodurch der Druck auf die Facettengelenke zunimmt, die sich entzünden (Arthritis) und zur Bildung von Knochensporne in den von Nervenwurzeln durchzogenen Löchern führen.
2. Bei schwerer Degeneration mit Bandscheibendickenverlust können im Foramen vorhandene Osteophyten die Spinalnervenwurzeln komprimieren. All diese Veränderungen können Rückenschmerzen und Steifheit verursachen.
3. Wirbelkompressionsfrakturen (Brüche der Wirbelsäule) treten normalerweise auf, wenn die Knochendichte aufgrund von Osteoporose abnimmt, was normalerweise mit dem Alter auftritt. Die Wirbel sind besonders empfindlich gegenüber den Auswirkungen von Osteoporose.

Wirbelkompressionsfrakturen (manchmal der Ursprung schwerer und plötzlicher Rückenschmerzen) können von einer Kompression der Spinalnervenwurzeln begleitet sein (was zu chronischen Rückenschmerzen führen kann). Die meisten Frakturen aufgrund von Osteoporose treten jedoch im oberen und mittleren Teil des Rückens auf und verursachen Schmerzen in diesem Bereich und nicht im unteren Rücken.