

Rückenschmerzen im Alltag

Unter den Teilnehmenden der Zentraltagung 2013 der SVBS (Schweizerische Vereinigung für Betriebsanität) gab es niemanden, der noch nie Rückenschmerzen hatte. Auch deshalb stand das Thema im November 2013 im Mittelpunkt.



Alle mit eigenen Erfahrungen ausgestattet, erhielten die Teilnehmenden neben theoretischen Grundlagen auch viele praktische Tipps für den Alltag.

Von Stefan Kühnis

Alle zwei Jahre findet die Zentraltagung der SVBS statt und wie gewohnt reisten auch im letzten November viele Mitglieder nach Zürich. In diesem Jahr legte die Veranstaltung ihren Fokus auf das Thema Rückenschmerzen im Alltag.

Fast alle sind betroffen

Kein einziger Teilnehmer erhob die Hand, als Dr. med. R. Biggoer in seinem mor-

gendlichen Referat einleitend fragte, wer noch nie Rückenschmerzen hatte. «Rund 1,4 Millionen Menschen lassen sich in der Schweiz jedes Jahr wegen Rückenschmerzen behandeln und viele von ihnen fehlen tage- oder gar wochenlang in ihren Betrieben», betonte der Facharzt FMH für Physikalische Medizin und Rehabilitation. Er brachte den anwesenden Betriebsanitätären und Sicherheitsfachleuten die Grundlagen der Anatomie, Pathologie und Chirurgie des Rückens näher.

Ein gesunder Rücken und gesunde Bandscheiben halten sehr viel aus. Doch

mit der Zeit erfolgt ein Abbau; ein Abbau der Höhe der Bandscheiben beispielsweise, weil ihr Kern Wasser verliert oder auch weil die Knochen schwächer und brüchiger oder Gelenke mehr und anders belastet werden. Biggoer ging aber auch auf posttraumatische, genetisch bedingte oder entzündliche Abnutzungserscheinungen ein, auf mögliche Folgen wie die Diskushernie und selbstverständlich auf die Prävention durch regelmässige Bewegung, Kraft- und Ausdauertrainings sowie eine ergonomische Rückenhygiene. «Gegen akute Rückenschmerzen helfen



Jürgen Berkmler ging auch auf Einsatzmöglichkeiten verschiedener Tapes ein.



Dr. med. R. Biggoer brachte den Betriebsanitätern die Anatomie, Pathologie und Chirurgie des Rückens näher.

abwechslungsweise Liegen und Laufen, allenfalls Medikamente und eine Behandlung durch einen Arzt, Physiotherapeuten, Masseur oder Chiropraktiker», sagte Biggoer. «Zum Arzt sollte unbedingt, wer Angst hat oder wenn Lähmungen, Gefühlsstörungen, Blasen- und Stuhlgangstörungen oder unbeherrschbare Schmerzen entstehen.»

Praktische Tipps aus der Physiotherapie

Am Nachmittag übernahm Jürgen Berkmler das Ruder. Er ist Physiotherapeut Msc. PT, OMT und zeigte einerseits Grundlagen der Prävention und Rehabilitation klinischer Syndrome und der Arbeitsplatzergonomie auf, gab andererseits aber auch eine Menge praktischer Tipps aus seinem Arbeitsalltag. «Bereits durch Massagen lassen sich viele Spannungen lösen», sagte Berkmler, «aber oft ist es nachhaltiger, die Dynamik im Bewegungsablauf eines Menschen zu verändern. Wer im Rücken viele Muskelfaserrisse erleidet – wie der Fussballer Arjen

Robben beispielsweise –, hat oft eine zu hohe Spannung im Rücken. Solche Dinge lassen sich behandeln und optimieren.» Trifft der Physiotherapeut auf einen Patienten mit chronifizierten Schmerzen und deshalb stark sensibilisierten Nerven, müssen diese durch eine regelmässige Therapie entlastet werden. Muskeln sind für dynamische Abläufe geschaffen und schützen die Nerven. Der Patient lernt also, Bewegungsabläufe zu kreieren, die ohne Schmerzen und ohne Schäden möglich sind.

Operation meistens unnötig

Gemäss Biggoer leiden zehn bis zwanzig Prozent der Bevölkerung unter chronifizierten Rückenschmerzen. Das heisst, die Schmerzen dauern schon mehr als drei Monate an. Oft spielen psychosoziale Aspekte wie Angst oder die Überbewertung negativer Ereignisse eine Rolle. Stress nimmt ebenso Einfluss. Häufig sind es aber auch statische oder einseitige Bewegungen während der Arbeit. «Schmerzen bedeuten aber nicht zwingend auch Scha-

den», sagte Berkmler. Durch Physiotherapie, Medikamente und Ergonomie sowie durch eine medizinische Kräftigungstherapie und selbstständiges Training lösen sich die Rückenschmerzen meistens vollständig. «Eine Operation ist in 95 Prozent der Fälle nicht nötig», betonte auch Biggoer. ■

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2014

Am 28. März 2014 versammeln sich die Mitglieder der SVBS zur MV 2014. Sie findet in diesem Jahr in Aarburg bei der Firma Franke Küchentechnik statt. Die Mitglieder werden ab 9.30 Uhr empfangen, um 10 Uhr beginnt die Versammlung. Am Nachmittag werden die Teilnehmenden eine Führung durch das Unternehmen Franke geniessen können. Der Anlass dauert bis circa 16 Uhr.

Weitere Informationen gehen den Mitgliedern in einer Einladung zu.

FIRST RESPONDER SYMPOSIUM 2014

Am Samstag, dem 22. März 2014, findet zum sechsten Mal das Schweizer First Responder Symposium (FRS) am Guido A. Zäch Institut (GZI) in Nottwil statt. Veranstalter ist das Schweizer Institut für Rettungsmedizin Sirmed. Das FRS richtet sich an Mitarbeitende von Rettungsdiensten, Angehörige von Samaritervereinen,

Betriebsanitäter und First Responder von Interventionskräften. Es wird getragen vom Interverband für Rettungswesen (IVR), der Swiss Medical Rescue Commission (SMEDREC), dem Swiss Resuscitation Council (SRC) – und zum zweiten Mal auch von der SVBS. Die Betriebsanität rückte im letzten Jahr

thematisch stärker in den Fokus des FRS, weshalb die SVBS ein Co-Patronat übernommen hatte. SVBS-Mitglieder können sich über die Homepage des FRS anmelden und profitieren von einer vergünstigten Teilnahme. Informationen gibt es unter www.firstresponder-schweiz.ch.