

Warnhinweise für ein erhöhtes Risiko, chronischen Rückenschmerz zu entwickeln

Haben sich Rückenschmerzen trotz Behandlung auch nach drei Monaten nicht gelegt, spricht man in der Medizin von chronischem Rückenschmerz. Die Auswirkungen auf die Lebensqualität der Betroffenen sind weitreichend, denn sie leiden nicht nur körperlich, sondern auch unter psychischen und sozialen Folgen. Einschränkungen im täglichen Leben - vom Einkaufen oder der Freizeitgestaltung bis hin zur Arbeitsfähigkeit - können damit verbunden sein. So genannte "Flags" (Flaggen) dienen daher als Warnhinweise für ein erhöhtes Risiko, chronischen Rückenschmerz zu entwickeln. Experten unterscheiden dabei je nach Dimension vier Farben:

"Yellow Flags" (gelbe Flaggen) bezeichnen bestimmte Denkmuster, die mit geringeren Heilungschancen einhergehen, wie:

- Neigung zum "Katastrophisieren" und Sorge um die eigene Gesundheit
- negative Erwartungen über Ausmaß und Häufigkeit der Schmerzen
- Stress, gedrückte Stimmung (unabhängig von diagnostizierbarer Depression oder Angsterkrankung)
- Bewegungsmangel, Neigung zu Passivität
- Unsicherheit hinsichtlich der Zukunft

"Blue Flags" (blaue Flaggen) betreffen den Arbeitsplatz und das Bild, das der Patient von seiner beruflichen Lage hat. Sie erhöhen das Risiko verminderter Erwerbsfähigkeit und längerer Fehlzeiten:

- körperlich schwere Arbeit
- geringes Vertrauen, die Arbeit wieder aufnehmen zu können
- berufliche Unzufriedenheit
- geringe Unterstützung oder gestörtes Verhältnis zu Kollegen und Arbeitgebern
- Überforderung
- schlechte Arbeitsbedingungen für die Gesundheit



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

"Black Flags" (schwarze Flaggen) betreffen unter anderem das soziale Umfeld und die medizinische Versorgung der Betroffenen:

- Missverständnisse oder unterschiedliche Auffassungen zwischen Patient und behandelndem Arzt
- lange Wartezeit auf Behandlung
- negative Erwartungen des Partners oder der Familie
- finanzielle Probleme

"Red Flags" (rote Flaggen) zeigen an, dass hinter den Schmerzen eine schwere Erkrankung stecken könnte. Der Patient sollte umgehend von einem Facharzt untersucht werden, wenn:

- er jünger als 20 oder älter als 55 Jahre ist
- er Steroide oder Drogen konsumiert oder HIV-positiv ist
- er sich nicht nach vorne beugen kann
- der Schmerz nach einem Unfall auftrat
- der Schmerz zunimmt
- Benommenheit, Kraftlosigkeit oder Gewichtsverlust auftreten
- abnorme Veränderungen im Bereich der Wirbelsäule sichtbar sind

Quellen: Jasmin Andresh - Wenn die Seele aufs Kreuz schlägt, Gehirn & Geist 5 / 2010

Kendall, N. et al.: Tackling Musculoskeletal Problems – A Guide for the Clinic and Workplace Identifying Obstacles Using the Psychosocial Flags Framework. TSO, London 2009; Shaw, W. S. et al.: Early Patient Screening and Intervention to Address Individual-Level Occupational Factors ("Blue Flags") in Back Disability. In: Journal of Occupational Rehabilitation 19(1), S. 64 – 80, 2009