

1. **Persistierende Rückenschmerzen können beängstigend sein, sind aber nur selten gefährlich**

Persistierende Rückenschmerzen können Stress verursachen und einschränkend sein, aber sie selten lebensgefährlich und Sie werden wegen ihnen nicht im Rollstuhl landen

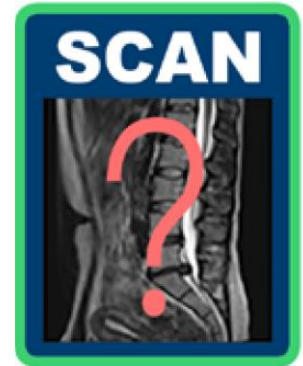


2. **Älter zu werden, ist nicht die Ursache für Rückenschmerzen**

Auch wenn es eine weit verbreitete Meinung und Befürchtung ist, dass das Älterwerden Rückenschmerzen verursacht oder verschlimmern kann, bestätigt die Forschung dies nicht und evidenzbasierte Behandlungen können in jedem Alter helfen

3. **Persistierende Rückenschmerzen stehen nur selten mit starken Gewebeschäden in Zusammenhang**

Der Rücken ist stark. Wenn Sie eine Verletzung hatten, heilt das Gewebe innerhalb von 3 Monaten, wenn der Schmerz also nach dieser Zeit anhält, bedeutet das in der Regel, dass andere Faktoren dazu beitragen. Viele Rückenschmerzen beginnen ohne Verletzung oder in Zusammenhang mit einfachen Alltagsbewegungen. Das Auftreten kann mit Stress, Anspannung, Müdigkeit, Inaktivität oder ungewohnter Aktivität in Zusammenhang stehen, die den Rücken empfindlicher gegenüber Bewegung und Belastung machen



4. **Bildgebung zeigt nur selten die Ursachen von Rückenschmerzen**

Bildgebung ist nur bei wenigen Rückenschmerzpatienten sinnvoll. Eine Menge angst-einflößender Dinge können dabei in solchen Befunden genannt werden, z.B. Bandscheibenwölbungen, Degeneration, Protrusion, Arthrose, etc. Leider erwähnen solche Berichte nicht, dass solche Befunde auch sehr häufig bei Menschen ohne Rückenschmerzen vorkommen und dass sie nichts darüber aussagen, wie stark Ihre Schmerzen sind oder wie eingeschränkt Sie dadurch sind. Das Bild kann sich auch verändern und die meisten Bandscheibenvorfälle schrumpfen mit der Zeit

5. **Schmerz bei Bewegung oder Training bedeuten nicht, dass Sie sich schaden**

Wenn der Schmerz anhält, kommt es häufig dazu, dass die Wirbelsäule und die umgebende Muskulatur sehr sensibel gegenüber Berührung und Bewegung wird. Der Schmerz, den Sie während der Bewegung und Alltagsaktivitäten spüren, zeigt an, wie sensibel ihre Strukturen sind - nicht wie stark Ihr Rücken geschädigt ist. Es ist sicher und ganz normal etwas Schmerzen zu haben, wie Sie beginnen sich zu bewegen und zu trainieren. Das gibt sich normalerweise über die Zeit, wenn Sie aktiver werden. Tatsächlich gehören Training und Bewegung zu den effektivsten Mitteln, um Rückenschmerzen zu behandeln.



6. Rückenschmerzen werden nicht durch eine schlechte Haltung verursacht

Wie wir sitzen, stehen oder uns drehen verursacht keine Rückenschmerzen, auch wenn diese Aktivitäten schmerzhaft sein können. Eine Vielzahl an Haltungen sind für den Rücken gesund. Es ist unbedenklich, sich während alltäglicher Aktivitäten, wie Sitzen, Drehen und Heben mit rundem Rücken zu entspannen – tatsächlich ist es effizienter auf diese Weise!



7. Rückenschmerzen werden nicht von einem „schwachen Rumpf“ verursacht

Schwache „Core“-Muskeln verursachen keine Rückenschmerzen; tatsächlich spannen viele Menschen mit Rückenschmerzen ihr „Core“ als Schutzreaktion zu stark an. Das wäre so, als würde man eine feste Faust machen, nachdem man sich das Handgelenk verstaucht hat. Stark zu sein ist wichtig, wenn es darum geht die Muskeln zu aktivieren, aber die ganze Zeit angespannt zu sein ist nicht hilfreich. Zu lernen, den Rumpf im Alltag zu entspannen, kann sinnvoll sein.

8. Der Rücken verschleißt nicht durch alltägliche Belastung und Beugung

In gleicher Weise wie das Heben von Gewichten die Muskeln stärker macht, macht Bewegung und Belastung den Rücken stärker und gesünder. Aktivitäten wie Laufen, Drehen, Beugen und Heben sind sicher, wenn Sie sich allmählich steigern und regelmäßig trainieren.



9. Schmerzverstärkungen bedeutet nicht, dass Sie sich Schaden zugefügt haben

Schmerzverstärkungen können sehr schmerzhaft und beängstigend sein, aber sie haben normalerweise nichts mit Gewebeschäden zu tun. Trigger dafür sind meist Dinge wie schlechter Schlaf, Stress, Anspannung, Sorge, schlechte Stimmung, Inaktivität oder ungewohnte Aktivität. Diese Faktoren zu kontrollieren, kann dabei helfen, Schmerzverstärkungen zu vermeiden und wenn Sie mal eine Verschlimmerung erleben, ist es sinnvoll ruhig zu bleiben, sich zu entspannen und sich weiter zu bewegen, anstatt das Aufflackern der Schmerzen wie eine Verletzung zu behandeln.

10. Spritzen, OPs und starke Medikamente sind nur selten die Lösung

Spritzen, OPs und starke Medikamente wie Opiode sind für die Behandlung von anhaltenden Schmerzen langfristig nicht sehr effektiv. Sie haben Risiken und können ungünstige Nebenwirkungen haben. Der Schlüssel ist, Lösungen mit geringen Risiken zu finden, die Ihnen die Kontrolle über Ihren Schmerz zurückgeben.

