

Beratungsanlass: Kreuzschmerzen

Prävalenz	Abwendbar gefährliche Verläufe
<ul style="list-style-type: none"> 85% der Bevölkerung haben mind. 1x/Leben Rückenschmerzen 30% der >65jährigen leiden unter Rückenschmerzen, 11% der unter 30 Jährigen 65% sind nach 12 Monaten NICHT schmerzfrei Nur ca. 15% haben spezifische Ursache!!! 	<p>Red Flags – F.I.R.S.T</p> <ul style="list-style-type: none"> Fraktur: Trauma? Osteoporose? Steroide? Infektion: Fieber? Infiltrationsbehandlung? Radikulopathie: Lähmungen? Blasen-Mastdarmstörung? Taubheitsgefühl? Spondylarthritis: Morgensteifigkeit? Dauer > 12 Wochen? Zunehmende Steifheit der Wirbelsäule? Entzündliche Begleiterkrankung? Tumor: B-Symptomatik? Vorgeschichte?
Management bei Erstkontakt	Therapieempfehlung
<p>Körperliche Untersuchung</p> <ul style="list-style-type: none"> AZ/Inspektion/Palpation/Beweglichkeit KS über proc. Spinosus Lasègue-Test: passives Anheben des gestreckten Beins, positiv bei <u>einschießendem</u> Schmerz < 60° (Sensitivität 0,8; Spezifität 0,6)  <p>Nur wenn V.a. neurologische Begleitsymptomatik:</p> <ul style="list-style-type: none"> Testen der Muskelkraft: Dorsalflexion der Großzehe (L5), Dorsalflexion des Fußes (L4/L5), Plantarflexion des Fußes (S1); Knieextension (L2-4); Hüftadduktion (L3), Hüftflexion (L1-2) Sensibilitätsprüfung Zehengang (S1) und Hackengang (L4-5) prüfen Reflexe ASR (S1), PSR (L2-L4) im Seitenvergleich? 	<ul style="list-style-type: none"> Aufklärung („kein Hinweis auf Schaden!“) Therapie ist Beibehaltung körperlicher Aktivität und Gymnastik <ul style="list-style-type: none"> Patientenblatt: Rückenübungen ausgeben! Patienten-LL der NVL ausgeben! Schmerztherapie: mit der geringsten wirksamen Dosis arbeiten <ul style="list-style-type: none"> 1. Wahl: NSAR wie Naproxen, Ibuprofen, Diclofenac 2. Wahl: Metamizol und Opioide KEIN: Steroide, Muskelrelaxantien Wärmetherapie kann angewendet werden Thematisieren möglicher psychosozialer/ arbeitsplatzbezogener Risikofaktoren Prävention – Aufklärung zu positivem Einfluss durch regelmäßige körperliche Bewegung
<p>Bei fehlenden Hinweisen auf red flags/spezifische Ursache <u>KEINE</u> weitere Diagnostik!!!</p>	<p>Intravenös, -muskulär oder subkutan applizierbare Schmerzmittel u.a. werden <u>NICHT</u> empfohlen!!!</p>