

Der Gesundheitsprofi klärt auf: Andauernde Rückenschmerzen



Ich leide seit einigen Wochen an Rückenschmerzen, die mich kaum eine Nacht durchschlafen lassen. Was kann ich tun?

OA Dr. Waltraud Stromer: Wichtig ist, dass Sie schleunigst zum Arzt gehen! Je früher Sie zum Spezialisten gehen, umso besser gelingt es, die Schmerzursache wie auch die Schmerzart festzustellen, eine passende Therapie einzuleiten und so den Schmerz zu beseitigen. Länger zuzuwarten lässt das Risiko – dass der Schmerz chronisch und eine erfolgreiche Therapie umso schwieriger wird – unnötig steigen.

Was wird der Arzt tun?

Dr. Stromer: Der Arzt wird versuchen, die Schmerzart zu differenzieren und ein adäquates Therapiekonzept zu erstellen.

Dabei gehen mit der Medikamenteneinnahme meist physikalische Therapiemaßnahmen sowie eine psychologische Begleittherapie, beispielsweise mit Entspannungstechniken, einher. Komplementärmedizinische Behandlungen wie Akupunktur unterstützen ebenso den Heilungsprozess.

Was kann ich selbst tun?

Dr. Stromer: Bei akuten wie chronischen Rückenschmerzen

Je früher man bei Schmerzen zum Spezialisten geht, umso besser gelingt es, die Ursache festzustellen und zu therapieren.
Expertin Dr. Waltraud Stromer



OA Dr. Waltraud Stromer ist diplomierte Schmerztherapeutin im Moorheilbad Harbach.

gilt, sich nicht ins Bett zu legen, sondern möglichst die bisherigen Aktivitäten beizubehalten. Bauen Sie Bewegung wie Spazieren gehen oder Nordic walken in den Alltag ein. Respektieren Sie aber Ihre körperlichen Grenzen und passen Sie sich der eingeschränkten Leistungsfähigkeit an. Versuchen Sie Stress durch Entspannungsübungen abzubauen! Anzeige

Haben Sie Fragen an den Beste Gesundheit-Profi? Melden Sie sich unter info@beste-gesundheit.at.

Moorheilbad Harbach

Das Moorheilbad Harbach bietet Kur bei Erkrankungen im Bewegungs- und Stützapparat, (sport)orthopädische Rehabilitation und hat neu den Schwerpunkt „Schmerztherapie“ geschaffen. Das Moorheilbad Harbach zählt zu den Beste Gesundheit-Betrieben.

Moorheilbad Harbach
3970 Moorbad Harbach
☎ 02858/5255-0,
www.moorheilbad-harbach.at

GEWINNSPIEL:

Beteiligen Sie sich am Gewinnspiel und gewinnen Sie eines von sieben Kochbüchern der Beste Gesundheit-Partnerbetriebe – unter www.beste-gesundheit.at