**Informationen zum Vortrag**

*Deutsch-Wagram, 26.03.2025*

**Rückenbeschwerden im Fokus: Moderne Ansätze zur Behandlung und Vorbeugung von Kreuzschmerzen**

Dr. Galal Gheit

Das Wichtigste auf einen Blick

Was sind die wichtigsten Fakten zu Ihrem Vortrag?

* Chronischer Schmerz ist ein Bio-Psycho-soziales Modell.
* Ein chronischer Schmerz ist ein Schmerzgeshehen, das mehr als 3 Monate oder über die erwartete Heilungszeit weiterbesteht.
* Kreuzschmerz ist einer der häufigsten Schmerzen.
* Die Ursachen der Kreuzschmerzen sind vielfältig.

Welche Informationen soll der Zuhörer mitnehmen? Was ist die take-home-message?

* Unter Risikofaktoren stehen Fehlbelastung, schlechte Sitzhaltung, falsche Bewegung, Übergewicht und untrainierte Rückenmuskulatur.
* Psychische Belastung spielt eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Rückenschmerzen.
* Zu wenig Sport führen zu einer Schwächung der Bandscheibe.
* Halten die Rückenschmerzen mehr als 3 Tage, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.
* Besser ist es, Rückenschmerzen gleich ernst zu nehmen und das Schmerzgedächtnis gar nicht erst entstehen zu lassen.
* Die meisten Bandscheibenvorfälle lassen sich konservativ behandeln.
* Adäquate Schmerztherapie ist entscheidend.
* Es gibt keine Standardtherapie für Rückenschmerzen.
* Muskelentspannende Medikamente in einzelnen Fällen.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Gibt es neue Erkenntnisse zu Diagnose oder Behandlungsmethoden?

* Ausführliche klinische Untersuchung ist sehr entscheidend.
* MRT ist die Bildgebung der Wahl.
* Röntgen- / ultraschallgezielte Infiltrationen bieten die besten Ergebnisse gemeinsam in Kombination mit den Medikamenten.

Welche aktuellen Neuigkeiten gibt es auf dem Gebiet?

* Thrombozytenreiches Plasma ist eine versprechende Behandlungsmaßnahme in der Behandlung der degenerativen Veränderungen

Das können Sie selbst tun

Was kann jeder selbst zuhause tun, um gesund zu bleiben?

* Bewegung ist eine wichtige vorbeugende und behandelnde Maßnahme
* Schonhaltung führt zu Fehlhaltung, Fehlbewegung und Muskelverspannung.
* Bettruhe oder übertriebe Schonung ist genauso falsch wie Überlastung.
* Die Wärme hilft, die Muskeln zu entspannen, die Durchblutung zu fördern den Stoffwechsel anzuregen.
* Die Kälte verlangsamt die Übertragung der Schmerzsignale.
* Massage nicht zur Behandlung von akuten Kreuzschmerzen.

Was würden Sie den Zuhörern mit auf den Weg geben?

* Operationen sind nicht immer die richtige Wahl.
* Operative Verfahren sind heutzutage in der Regel minimal-invasiv.
* Eine Operation ist notwendig wenn:

1. Störung der Blasen- und Darmkontrolle
2. Muskelschwäche
3. Die konservative Behandlung klappt nicht.

* Vor der Entscheidung für einen operativen Eingriff ist es ratsam, eine zweite Expertenmeinung einzuholen.
* Entscheidend nach der Operation ist der Muskelaufbau und die Wiedererlangung des Körpergefühls.

Gibt es etwas, das der Patient beitragen kann, um den Erfolg einer Therapie zu unterstützen?

* Schmerzmedikation nur bei akuter Verschlechterung über einen begrenzten Zeitraum.
* Gezieltes Muskeltraining zur Kräftigung.
* Physiotherapie
* Regelmäßige sportliche Aktivität
* Gewichtsreduktion.
* Psychotherapie empfehlenswert.

*OA Dr. med. univ. Galal GHEIT*

*Praxis für Schmerztherapie*

*Landstraßer Hauptstraße 185, 1030 Wien*

*Schmerztherapieplus.com*

*galalgheit@yahoo.com*

*+436765063121*