



Rückenschmerzen vorbeugen und aktiv behandeln Utl.: Neuer Ratgeber der MedUni Wien in Kooperation mit dem MANZ-Verlag

(Wien, 30-05-2022) Rund 1,9 Millionen Menschen in Österreich leiden an chronischen Rückenschmerzen – eine echte Volkskrankheit also, die bei den Ursachen für Krankenstände an zweiter Stelle steht. Die häufigsten Auslöser für die Beschwerden im Rücken oder Kreuz sind Bewegungsmangel, negativer Stress sowie degenerative Veränderungen wie Abnutzung oder Verschleiß. Daneben kommen viele andere Ursachen in Frage, sodass Rückenschmerzen in vielen Fällen mit Hilfe interdisziplinärer Therapiekonzepte behandelt werden. Diesem Ansatz trägt Richard Crevenna, Leiter der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin der MedUni Wien, in seinem aktuell erschienenen Ratgeber Rechnung. Darin vermittelt er gemeinsam mit einem multiprofessionellen AutorInnenteam das Wissen zum Thema auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Das AutorInnenteam um Richard Crevenna umfasst SpezialistInnen der Fächer Allgemeinmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie, Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation, Innere Medizin, Arbeitsmedizin sowie Angehörige der Berufsgruppen Physiotherapie, Psychologie, Arbeits- und Organisationspsychologie, Klinische und Gesundheitspsychologie, Psychotherapie und Sportwissenschaft. Jeder dieser Bereiche spielt eine Rolle, wenn es um die Einschätzung, Behandlung, Rehabilitation oder Wiedereingliederung bei Rückenschmerzen geht.

Mit dem Fokus auf eine praxisbezogene und patientenorientierte Darstellungsweise, floss die Expertise aus all diesen Disziplinen in das neue Buch aus der Ratgeber-Reihe „Gesundheit. Wissen“ der MedUni Wien in Kooperation mit dem MANZ-Verlag ein. „Was sie eint, ist das gemeinsame Ziel, die Betroffenen von ihrem oft quälenden Leiden zu befreien und sie auf ihrem Weg zur dauerhaften Schmerzfreiheit zu begleiten“, sagt Richard Crevenna.

Mit Tipps und Übungen

Neben den Möglichkeiten zur Vorbeugung von Rückenschmerzen wird in dem Buch das Spektrum der nicht-operativen Behandlungsmethoden dargestellt. Etwa 80 Prozent der Betroffenen leiden an „unspezifischen“ Rückenschmerzen. Das sind Schmerzepisoden, bei denen kein gefährlicher Auslöser feststellbar ist. In diesen Fällen kann viel selbst dazu beigetragen werden, um die Schmerzen zu lindern und wieder fit zu werden. „Wichtig ist“, so Richard Crevenna, „dass etwas unternommen wird, um zu verhindern, dass die Schmerzen chronisch werden. Treten Rücken- oder Kreuzschmerzen auf, ist Schonung das schlechteste Mittel der Wahl. Man muss gezielt in Bewegung bleiben oder kommen.“ Tipps und Übungen zum Nachmachen für die Behandlung unspezifischer Rückenschmerzen, aber auch für die



Prävention finden sich ebenso im Ratgeber wie Hinweise, in welchen Fällen unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden muss.

Infos zum Buch:

Richard Crevenna: „Rückenschmerzen – vorbeugen und aktiv behandeln“;

Reihe Gesundheit.Wissen; MedUni Wien im MANZ Verlag;

ISBN 978-3-214-02529-8, 208 Seiten, 23,90 Euro;

Onlinebestellung unter shop.manz.at

Veranstaltungshinweis:

„Rückenschmerzen – vorbeugen und aktiv behandeln“ inkl. Buchpräsentation:
Informationsveranstaltung für Laien- und Fachpublikum unter der Leitung von Richard Crevenna, 28. Juni 2022, 17.30 bis 21 Uhr, im Van Swieten Saal der MedUni Wien, Van-Swieten-Gasse 1a, 1090 Wien. Anmeldung unter pmr-office@meduniwien.ac.at

Fotos:

Richard Crevenna © MedUni Wien/Kovic

Buchcover © MANZ Verlag/MedUni Wien

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
**Leiter Kommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit**
Tel.: 01/ 40 160-11501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag.^a Karin Kirschbichler
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160-11505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 6.000 MitarbeiterInnen, 30 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, 13 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.