

Die teure Behandlung ist selten die Beste

Rückenprobleme sind eine Volkskrankheit. Würde man bei ihrer Behandlung stärker auf Physiotherapie setzen, liessen sich die Kosten erheblich eindämmen. Von Hannu Luomajoki, Physiotherapeut

Hannu Luomajoki, Professor für Physiotherapie 9.7.2014, 05:30 Uhr

Volkskrankheiten belasten das Gesundheitssystem, allen voran die Rückenschmerzen. In der Schweiz schlagen sie mit jährlich 3,4 Milliarden Franken zu Buche. Rechnet man die Folgekosten – Arbeitsausfälle oder Invalidität – hinzu, beläuft sich die Summe auf 8 Milliarden Franken. Das sind pro Einwohner 1000 Franken im Jahr.

Rückenschmerzen ähnlich häufig wie Erkältungskrankheiten

Laut Studien leidet jede zweite Person mindestens einmal im Jahr an Rückenschmerzen. Damit sind Rückenprobleme etwa gleich häufig wie Erkältungskrankheiten. 90 Prozent der Beschwerden klingen nach zwei bis vier Wochen spontan wieder ab. Auch hier liegt der Vergleich zum Schnupfen nahe. Während Betroffene sowie Ärztinnen und Ärzte das Niesen und Schnäuzen jedoch duldsam hinnehmen – das Gehirn wird wohl nicht gleich aus der Nase tropfen –, denken sie bei Rückenschmerzen schnell an das Schlimmste.

Die Schwarzmalerei ist unbegründet: Rückenschmerzen gehören einfach zum Leben. Eine Diagnose zu stellen, ist oft nicht möglich. 90 bis 95 Prozent der Beschwerden sind unspezifisch und lassen sich auf keine strukturelle Ursache zurückführen. Damit sind sie eigentlich gar kein medizinisches Problem – ein ökonomisches allerdings schon. Weshalb verursachen Rückenschmerzen so hohe Kosten? Wahrscheinlich, weil unser Gesundheitssystem uns alle zu wachsamen Bürgerinnen und Bürgern erzogen hat.

Wenn etwas Schmerzen bereitet, ist auch etwas kaputt, denken wir und machen uns, von Ärzten und Maschinen unterstützt, auf die Suche nach den Ursachen. Das hat seinen Preis: Eine Magnetresonanztomografie kostet um die 1000

Franken. Die grössten Kosten verursachen Patientinnen und Patienten, deren Leiden chronisch werden, sie machen zehn Prozent aller Betroffenen aus. Nicht selten liegt der Grund für die Chronifizierung darin, dass ihnen mit unbedeutenden Befunden Angst eingejagt wird.

Bildgebende Verfahren ebenso unnötig wie teure Bandscheibenoperationen

Studien in namhaften medizinischen Fachzeitschriften verglichen Röntgenbilder von Rückenschmerzpatienten mit solchen von Gesunden. Das Fazit war stets dasselbe: Zwischen den Aufnahmen gibt es keine Unterschiede.

Bandscheibenschäden beispielsweise sind bei schmerzfreien Personen gleich häufig zu erkennen wie bei Patienten mit Rückenschmerzen. Und unter zwanzigjährigen Rekruten weist jeder Zweite degenerative Veränderungen an der Wirbelsäule auf; pathologische Befunde sind also nichts Ungewöhnliches. Das heisst: Was ein Arzt mittels bildgebender Verfahren möglicherweise entdeckt, bietet keine zwingende kausale Erklärung für ein Leiden.

Ebendieser Zusammenhang wird aber oft hergestellt. Die Befundaufnahme an einem Tag, an dem der Patient Rückenschmerzen hat, wird als Ursache für seine Beschwerden gedeutet. Doch einen Monat früher, als noch keine Schmerzen da waren, hätten die Aufnahmen höchstwahrscheinlich gleich ausgesehen.

Medizinische Leitlinien sprechen eine klare Sprache: Bildgebende Verfahren sind in den ersten zwei Monaten, in denen Rückenschmerzen auftreten, nicht nötig. Dennoch werden sie sehr häufig eingesetzt und fördern Resultate zutage, die die Patienten verunsichern und verängstigen, anstatt Klarheit zu schaffen.

Ebenso sind in den meisten Fällen Injektionen und Operationen nicht nötig. Gerade Bandscheibenvorfälle werden nach wie vor zu oft operiert – ein Eingriff, der bei 90 von 100 Patienten überflüssig ist. Die konservative Behandlung mit Physiotherapie und Rückenübungen zeigt langfristig gleich gute oder sogar bessere Ergebnisse und ist bedeutend billiger. Für den Preis einer Operation liessen sich im Durchschnitt 400 Physiotherapie-Sitzungen finanzieren.

Rückenschmerzen oft funktionell bedingt - und damit nicht die Kernkompetenz von Ärzten

Der überwiegende Teil aller Rückenschmerzen ist funktionell bedingt und muss auch entsprechend untersucht werden. Die internationalen Leitlinien empfehlen, Patienten seriös klinisch abzuklären und sie zu beruhigen, dass Rückenschmerzen in der Regel nichts Gefährliches sind. Doch Untersuchungen funktionell bedingter Schmerzen brauchen Zeit. Sorgfältig durchgeführt dauern

sie 30 bis 45 Minuten. Welchem Arzt steht so viel Zeit zur Verfügung? Ein Arzttermin dauert im Durchschnitt 5 bis 10 Minuten. Das reicht, um eine Röntgenverordnung zu schreiben und ein Rezept für die Apotheke auszustellen.

Kommt hinzu, dass Untersuchungen funktionell bedingter Leiden nicht unbedingt zu den ärztlichen Kernkompetenzen gehören – Rheumatologen und Manualmediziner bilden hier eine Ausnahme. Physiotherapeutinnen und -therapeuten hingegen haben die Zeit und die Kenntnisse, um nichtspezifische Rückenschmerzen zu untersuchen und zu behandeln. Zur Therapie gehören eine individuelle Beratung, Übungen, Tipps dazu, wie man mit Rückenschmerzen umgeht und wie man sie loswerden kann.

Zuerst zum Physiotherapeuten, dann zum Arzt

Weshalb denken wir nicht um und schicken Menschen mit Rückenschmerzen zuerst zum Physiotherapeuten? Dieser kann die 5 bis 10 Prozent der Patienten, die in Verdacht stehen, eine medizinische Diagnose aufzuweisen – etwa eine Nervenwurzelläsion, ein zu enger Spinalkanal oder eine Fraktur –, immer noch an den Arzt weiterverweisen. Internationale Studien belegen, dass Physiotherapeuten die dazu notwendigen Fähigkeiten haben, dass Patienten, Ärzte und Therapeuten mit diesem Vorgehen zufriedener sind und dass massiv Kosten gespart werden. Denn Physiotherapeuten können keine teuren Untersuchungen und Massnahmen verordnen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse liegen übrigens auch zur Behandlung von Knie- und Schulterproblemen vor. Sie zeigen, dass Physiotherapie ebenso effektiv ist wie eine Operation, aber bis zu zwanzigmal günstiger. Schweizerinnen und Schweizer sind bereit, für ihre Gesundheit viel auszugeben. Doch weshalb sollen sie für etwas teuer bezahlen, was auf bedeutend günstigerem Weg zum gleichen Resultat führt?

Hannu Luomajoki ist Leiter des Studiengangs «Master of Advanced Studies in Muskuloskelettaler Physiotherapie» am Departement Gesundheit der ZHAW. Er führt eine Physiotherapiepraxis in Winterthur.