

14. Sind bei Schmerzen immer Untersuchungen erforderlich?

Michael, 50, wachte eines Morgens mit starken Schmerzen im unteren Rückenbereich auf, nachdem er die Garage aufgeräumt hatte. Er war weder gestürzt noch hatte er etwas Schweres gehoben, aber die Schmerzen bereiteten ihm Sorgen. „Vielleicht habe ich einen Bandscheibenvorfall“, dachte er. Nach einigen Tagen schmerzte es immer noch, insbesondere beim Sitzen, und er entschloss sich, seinen Arzt aufzusuchen.

Während des Besuchs bat Michael direkt um eine MRT-Untersuchung. „Ich möchte einfach wissen, was los ist“, sagte er. Die Ärztin hörte ihm aufmerksam zu und erklärte ihm, dass Untersuchungen in den meisten Fällen nichts an der Behandlung von Rückenschmerzen ändern würden – insbesondere wenn keine Warnzeichen wie Fieber, Taubheitsgefühl oder unerklärliche Schwäche vorliegen. „Aber was ist, wenn es etwas Ernstes ist?“, beharrte Michael.

Um ihn zu beruhigen, erklärte die Ärztin, wie viele Menschen ohne Schmerzen ähnliche MRT-Bilder haben – Bandscheibenvorwölbungen, Verschleißerscheinungen oder altersbedingte Veränderungen. „Das klingt beunruhigend“, sagte sie, „aber es handelt sich oft um normale Befunde.“ Sie schlug vor, einige Wochen abzuwarten, während er aktiv blieb und seine Symptome beobachtete.

Zunächst fühlte sich Michael unwohl. Wenn die Schmerzen real waren, wie konnte die Untersuchung dann nicht helfen? Doch mit jedem Tag, der verging, ließen die Schmerzen nach. Er erkannte, dass es wichtig war, zu verstehen, was Untersuchungen zeigen können und was nicht, um seine Erkrankung zu verstehen – und sie nicht zu ignorieren.

Einen Monat später fühlte er sich viel besser, ohne jemals eine Bildgebung benötigt zu haben. Die Erleichterung kam nicht von einem Bild, sondern von klareren Informationen.

Sind bei Schmerzen immer Untersuchungen erforderlich?



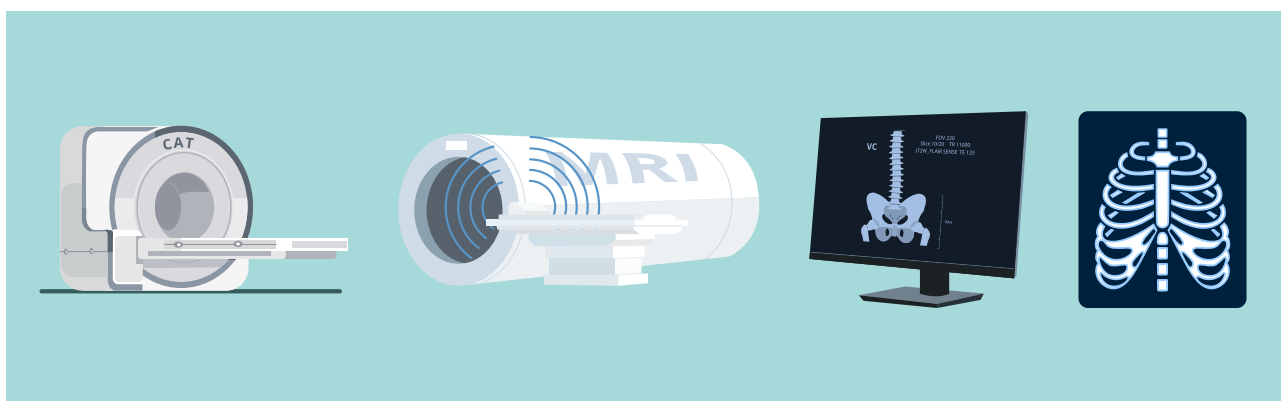
Fähigkeiten, die Sie durch das Ansehen des Videos erwerben können:

- Lernen, wie man entscheidet, wann eine MRT-Untersuchung wirklich sinnvoll ist und wann er die Behandlung möglicherweise nicht beeinflusst.
- Verstehen, dass häufige MRT-Ergebnisse wie „Bandscheibendegeneration“ oder „Verschleißerscheinungen“ auch bei Menschen ohne Schmerzen auftreten können.
- Erkennen Sie, wie wichtig es ist, vor der Anforderung von Untersuchungen die Optionen mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin zu besprechen.
- Sie werden sicherer darin, medizinische Informationen zu hinterfragen und zu interpretieren, damit sie für Ihre Situation sinnvoll sind.

YouTube Link: <https://youtu.be/vhR2yxArGx0>

14.1. Warum ist eine MRT- oder Röntgenuntersuchung möglicherweise nicht sofort erforderlich?

1. **„Normale“ Befunde sind häufig, auch ohne Schmerzen:** Wussten Sie, dass viele Dinge, die in der Bildgebung zu sehen sind, wie Bandscheibenvorfälle im Rücken oder degenerative Veränderungen, auch bei vielen Menschen gefunden werden, die überhaupt keine Schmerzen haben? Studien zeigen beispielsweise, dass bei MRT-Untersuchungen von Menschen im Alter von 50 Jahren altersbedingte Veränderungen auch bei acht von zehn Personen ohne Rückenschmerzen erkennbar sind. Das bedeutet, dass solche Befunde häufig nur normale Zeichen der Alterung sind und nicht die Ursache Ihrer Schmerzen.
2. **Bildgebende Verfahren führen bei gewöhnlichen Schmerzen nicht zu einer schnelleren Genesung:** Bei Rücken- oder Nackenschmerzen, die erst seit Kurzem bestehen, die aber keine schwerwiegenden Symptome aufweisen oder Ihr Leben stark beeinträchtigen, führt eine frühzeitige Bildgebung nicht zu einer schnelleren Genesung. Sie erhöht allerdings das Risiko, Ihre Rückkehr zu normalen Aktivitäten, zum Beispiel zur Arbeit, zu verzögern.
3. **Unnötige Bildgebung kann zu nicht notwendigen Behandlungen führen:** Manchmal wird bei einer Bildgebung so etwas wie ein Bandscheibenvorfall festgestellt - ein normaler Befund, auch bei Menschen ohne Schmerzen. Leider können solche normalen Befunde manchmal zu weiteren Tests, Facharztbesuchen, Spritzen oder sogar Operationen führen, die Sie eigentlich nicht benötigen. Das ist frustrierend und führt zu höheren Behandlungsrechnungen, ohne Ihre Schmerzen tatsächlich zu lindern.
4. **Bildgebende Verfahren können Ihre Ängste verstärken:** Manchmal kann der Anblick eines Bilds mit gewöhnlichen und harmlosen Befunden dazu führen, dass Sie sich noch mehr Sorgen oder Ängste hinsichtlich Ihres Körpers machen. Diese zusätzlichen Sorgen können Ihre Schmerzen sogar noch verschlimmern.



14.2. Was könnten medizinische Fachkräfte Ihnen sagen (und warum werden sie möglicherweise keine Bildgebung anordnen)?

Stellen Sie sich vor, Sie sprechen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über neu aufgetretene Rückenschmerzen. Hier erfahren Sie, was er oder sie Ihnen sagen könnte und warum:

“Ich verstehe, warum Sie – wie viele andere auch – über eine MRT nachdenken. Es ist ganz natürlich, sehen zu wollen, was im Körper vorgeht. Bei Ihren Rückenschmerzen, die gerade erst aufgetreten sind und keine ernsthaften Warnsignale aufweisen, empfehlen wir jedoch keine Bildgebung.

Der Hauptgrund ist, dass die meisten gewöhnlichen Schmerzen, wie Ihre, innerhalb weniger Wochen verschwinden. Außerdem zeigt die Bildgebung oft Dinge, die auch bei Menschen ohne Schmerzen häufig vorkommen. Wenn Sie also so etwas auf einem Bild sehen, kann das Ihre Sorgen noch verstärken, selbst wenn es nicht die eigentliche Ursache Ihrer aktuellen Schmerzen ist.

Mein Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, sicher und effektiv wieder gesund zu werden. Im Moment bedeutet das, dass Sie sich darauf konzentrieren, aktiv zu bleiben und einfache Schmerzmittel zu verwenden, statt gleich zu einer Bildgebung zu springen, die Ihnen eher Sorgen machen als helfen könnte.

Wir behalten die Dinge im Auge und können bei Änderungen erneut prüfen, ob eine Bildgebung hilfreich wäre.”

Wichtige Erkenntnisse:

Bei Rücken- oder Nackenschmerzen ist in der Regel nicht immer eine bildgebende Untersuchung notwendig. **Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Sie können Sie beruhigen und Ihnen sagen, wann Sie zu einer bildgebenden Untersuchung geschickt werden sollten.**