

Welche Überzeugungen haben Menschen bzgl. Rückenschmerzen und welche Konsequenzen ergeben sich daraus?

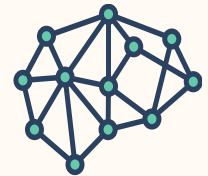


Eine quantitative Analyse von Überzeugungen bezüglich Rückenschmerzen (19 Studien über 10 Länder), geordnet von der geringsten Übereinstimmung zur größten und ihren Konsequenzen für das Schmerzmanagement-Verhalten



Morton et al. (2019) Beliefs about back pain and pain management behaviours, and their associations in the general population.

Überzeugungen wurden mit 8 Fragebögen und insgesamt 57 Einzel-Items erfasst!

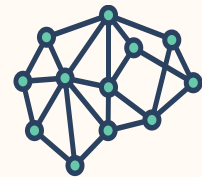


PHYSIO
— MEETS —
SCIENCE

**#Rangliste der weltweit
häufigsten
Rückenschmerzüberzeugungen**

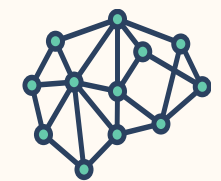
Statement	CI (95%)
Körperliche Bewegung und Sport schaden Ihrem Rücken.	10.9% (8.2 - 13.6)
Bettruhe ist die Hauptstütze der Therapie.	12% (10.0 - 14.0)
Der Glaube, dass das Gewicht des Rucksacks sich nicht auf den Rücken auswirkt.	13.9% (8.1 - 19.7)
Sobald Sie ein Rückenproblem haben, können Sie nicht viel dagegen tun.	15.9% (13.1 - 19.1) ^b
Rückenschmerzen erholen sich am besten von selbst.	20.1% (16.6 - 23.6) bis 21.9% (19.3 - 24.5)
Wenn Sie Rückenschmerzen haben, sollten Sie Bewegung vermeiden.	24.9% (21.4 - 28.6)
Einfache Schmerzmittel reichen normalerweise aus, um die meisten Rückenschmerzen zu kontrollieren.	24.9% (22.3-27.5) bis 27.3% (24.7-29.9)
Die meisten Rückenschmerzen klingen schnell ab und Sie können mit normalen Aktivitäten wie dem Gehen zur Arbeit weitermachen.	25% (22.4 - 27.6) bis 28.6% (25.9 - 31.3)
Man erholt sich schneller von Rückenschmerzen, wenn man weiter arbeitet oder so schnell wie möglich zur Arbeit zurückkehrt.	31.2% (27.1 - 35.3) bis 40.3% (36.0 - 44.6)

Morton et al. (2019) Beliefs about back pain and pain management behaviours, and their associations in the general population.



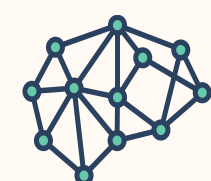
Statement	CI (95%)
Aussage darüber, ob der einzelne Schmerz für immer andauern würde.	37% (24.1 - 49.9)
Wenn Sie Rückenschmerzen haben, sollten Sie versuchen, aktiv zu bleiben.	40% (37.9 - 42.1)
Wenn Sie eine Bandscheibenvorfall haben, müssen Sie operiert werden.	41.2% (37.8 - 44.6)
Bei Rückenschmerzen sollte man ruhen und sich erholen, bis man wieder hergestellt ist.	41.9% (37.6 - 46.2) bis 45.7% (41.4 - 50.0)
Sitzen ist schlecht für den Rücken.	42.7% (38.6 - 46.8)
Röntgen- und neuere bildgebende Tests können immer die Schmerzursache ermitteln.	43% (40 - 46)
Es besteht eine hohe Chance, dass Rückenschmerzen nicht behoben werden.	43.5% (39.4 - 47.5)
Aussage darüber, ob der Patient glaubten, die Ursache seiner aktuellen Schmerzen zu kennen.	44% (30,8 - 57,2)
Moderne Röntgenbilder identifizieren in der Regel die Schmerzursache.	45% (41.9-48.1) bis 54% (49.6-58.4)

Morton et al. (2019) Beliefs about back pain and pain management behaviours, and their associations in the general population.



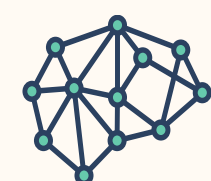
Morton et al. (2019) Beliefs about back pain and pain management behaviours, and their associations in the general population.

Statement	CI (95%)
Jeder mit Rückenschmerzen sollte eine Röntgenaufnahme der Wirbelsäule haben.	47% (42.6-51.4) bis 57% (52.7 - 61.3)
Die meisten Rückenschmerzen werden durch Verletzungen oder schweres Heben verursacht.	49% (45.8 - 52.2)
Wenn Sie Ihren Rücken überbeanspruchen, wird er sich abnutzen	51.8% (47.8 - 55.9)
Wenn Sie Rückenschmerzen hatten, bleibt immer eine Schwäche.	51.8% (47.7 - 55.8)
Je länger Sie sitzen bleiben, desto gesünder ist Ihr Rücken.	51.8% (47.4 - 56.2)
Wenn Sie davon überzeugt sind, dass Ihre Rückenschmerzen besser werden, unterstützt das Ihre Genesung	52.4% (48.3 - 56.5)
Die Sorge um Ihren Rücken kann die Erholung von Rückenschmerzen verzögern.	54.3% (50.2 - 58.3)
Wenn Sie Rückenschmerzen haben, sollten Sie sich ausruhen, bis es besser wird.	55% (58.2 - 57.2)
Wenn Sie Rückenschmerzen haben, überwiegen die Risiken intensiver Übungen die Vorteile.	55.1% (51.0 - 59.2)



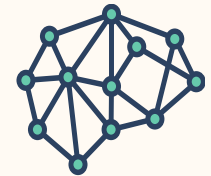
Morton et al. (2019) Beliefs about back pain and pain management behaviours, and their associations in the general population.

Statement	CI (95%)
Wenn Sie sich auf andere Dinge als den Rücken konzentrieren, können Sie sich von Rückenschmerzen erholen.	55.5% (51.4 - 59.6)
Rückenschmerzen bedeutet, dass Sie Ihren Rücken verletzt haben.	56.5% (52.4-60.5)
Gedanken und Gefühle können die Intensität von Rückenschmerzen beeinflussen.	58.2% (54.1 - 62.2)
Wenn eine Aktivität oder Bewegung Rückenschmerzen verursacht, sollten Sie dies in Zukunft vermeiden.	58.9% (54.8 - 62.9)
Den Rücken zu beugen, ist gut für ihn.	59.3% (55.2 - 63.3)
Stress in Ihrem Leben (finanziell, Arbeit, Beziehung) kann Rückenschmerzen verschlimmern.	63.6% (59.6 - 67.5)
Ein Stich im Rücken kann das erste Anzeichen für eine schwere Verletzung sein.	63.9% (59.9-67.7)
Die meisten Rückenschmerzen klingen schnell ab und man kann normalen Aktivitäten, wie zur Arbeit gehen, weitermachen.	63.9% (59.9 - 67.8)
Wenn Ihr Rücken schmerzt, sollten Sie es ruhig angehen, bis der Schmerz verschwindet.	70% (65.4 - 73.0)



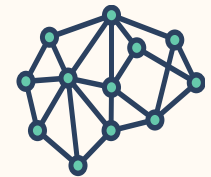
Statement	CI (95%)
Je mehr Sie Sport treiben und ausüben, desto gesünder ist Ihr Rücken.	74% (70.1 - 77.9)
Ihr Rücken ist einer der stärksten Teile Ihres Körpers.	76.0% (72.4 - 79.4)
Ihr Rücken so gebaut, dass er den Anforderungen des Alltags standhält	77.8% (74.2 - 81.1)
Sie können sich am Rücken verletzen und werden erst einige Zeit später auf die Verletzung aufmerksam.	83.9% (80.8-86.8)
Wenn Sie Rückenschmerzen haben, ist es wichtig, einen Arzt aufzusuchen.	84.8% (81.7 - 87.6)
Um Rückenschmerzen effektiv zu behandeln, müssen Sie genau wissen, was falsch ist.	86.2% (83.2-88.9)
Wenn Sie Rückenschmerzen ignorieren, können Sie den Rücken schädigen	89.3% (86.5-91.7)
Ihr Rücken ist leicht zu verletzen	89.3% (86.5 - 91.6)
Wenn Ihr Rücken schmerzt, sollten Sie Bettruhe vermeiden und körperlich möglichst aktiv bleiben.	91% (88.8 - 93.5)
Das Anheben ohne Beugen der Knie ist für den Rücken nicht sicher.	93.5% (91.2 - 95.3)

Morton et al. (2019) Beliefs about back pain and pain management behaviours, and their associations in the general population.



Morton et al. (2019) Beliefs about back pain and pain management behaviours, and their associations in the general population.

Statement	CI (95%)
Wenn Sie an einer Sportart teilnehmen, müssen Sie die Anweisungen Ihres Trainers befolgen, um Ihren Rücken nicht zu verletzen.	94% (91.9 - 96.1)
Rückenschmerzen machen es schwierig, das Leben zu genießen.	94.1% (91.9-95.9)
Sie könnten Ihren Rücken verletzen, wenn Sie nicht aufpassen.	94.9% (92.8 - 96.6)
Es ist wichtig, starke Muskeln zu haben, um den Rücken zu stützen.	96.5% (94.7 - 97.8)
Eine gute Haltung ist wichtig, um Ihren Rücken zu schützen.	98.7% (97.4 - 99.4)
Aussage darüber, ob der Einzelne glaubte, seine Rückenschmerzen seien ein lebenslanges Problem.	-



PHYSIO
— MEETS —
SCIENCE

Fazit

Trotz erheblichem Forschungsaufwand, haben vergleichsweise wenige Untersuchungen die Beziehungen zwischen Rückenschmerz-Überzeugungen und rüchenschmerzassoziierten Outcomes untersucht.

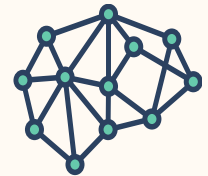
Die Ergebnisse einzelner Studien scheinen darauf hinzudeuten, das

- **stärkere Überzeugungen zur Angstvermeidung** und
 - für die **negativen Folgen von Rückenschmerzen**

mit **schlechteren Ergebnissen für Schmerz und Funktion** in Zusammenhang stehen.

Keine Studie hat sich bislang mit dem so wichtigen Einfluss von **Überzeugungen** auf das **Schmerzmanagementverhalten** (z.B. Coping) beschäftigt.

Morton et al. (2019) Beliefs about back pain and pain management behaviours, and their associations in the general population.



PHYSIO
— MEETS —
SCIENCE