

# Veränderungen an der Wirbelsäule bei „Patienten“

## OHNE Schmerzen Studie von Brinjikj et al (2015)

MRT- Befund	Alter (in Jahren)						
	20	30	40	50	60	70	80
Bandscheiben-Degeneration	37%	52%	68%	80%	88%	93%	96%
Bandscheiben-Signalverlust	17%	33%	54%	73%	86%	94%	97%
Bandscheiben-Höhenminderung	24%	34%	45%	56%	67%	76%	84%
Bandscheiben-Vorwölbung	30%	40%	50%	60%	69%	77%	84%
Bandscheiben-Vorfall	29%	31%	33%	36%	38%	40%	43%
Anulus- Riss	19%	20%	22%	23%	25%	27%	29%
Facetten-Degeneration	4%	9%	18%	32%	50%	69%	83%
Gleitwirbel	3%	5%	8%	14%	23%	35%	50%

Degenerative **Veränderungen** der Wirbelsäule **sind so normal** wie „graue Haare“ oder „Falten der Haut“



**Fazit:** Ihr Körper ist stark und passt sich gut an Veränderungen an.

Ähnlich **wie ein Baum** um ein Hindernis wächst ohne Schaden zu nehmen.

- Die **Wirbelsäule ist stark**. Bleibende Schäden sind sehr selten und selbst starke Schmerzen bedeuten nicht, dass ein ernsthafter Schaden vorliegt.
- Rückenschmerzen sind nur ein **Zeichen dafür**, dass Ihr Rücken derzeit **nicht so funktioniert wie üblich**. Er ist sozusagen nicht fit, dekontioniert und übersensibel.
- Es gibt viele Möglichkeiten zur Behandlung, eine dauerhafte Schmerzreduktion hängt aber von **ihrem eigenen Verhalten** und ihrem **Verständnis** für die Rückenschmerzen ab!
- Ihre Genesung hängt davon ab, dass Sie Ihren **Rücken wieder bewegen** und mit ihm **arbeiten** und zu normaler **Funktion** und **Fitness zurückkehren**. Je schneller Sie aktiv werden, desto eher wird ihr Rücken wieder fit!
- Positive Einstellung** ist wichtig! Lassen Sie sich nicht von Ihrem Rückenschmerz kontrollieren! Menschen, die aktiv mit Rückenschmerzen umgehen, leiden weniger, verspüren schneller Besserung und haben langfristig weniger Probleme.