

## Hörtext 2

### Rückenschmerzen

*Moderatorin:*

Liebe Hörerinnen und Hörer, wir begrüßen Sie heute wieder recht herzlich zu unserem Gesundheitsmagazin am Mittag. Heute mit dem Thema: Rückenschmerzen – was dann?

Rückenschmerzen. Wer kennt sie nicht? Gehören Sie auch zu den 80 bis 90 Prozent der Deutschen, die mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen haben? Schon circa 20 Prozent unserer Kinder und Jugendlichen klagen über Rückenschmerzen. Zu diesem Thema haben wir heute einen Studiogast, nämlich Frau Dr. Heimann, Fachärztin für Orthopädie.

Frau Dr. Heimann, welchen Rat geben Sie allen, die an Rückenschmerzen leiden?

*Dr. Heimann:*

Rückenschmerzen sind eine Krankheit. Viele Menschen nehmen aber eben diese Schmerzen zu leicht. Egal, ob mit 10, 30 oder 60 Jahren – das Auftreten dieser Schmerzen müssen Sie auf jeden Fall ernst nehmen. Sie sollten sofort zu Ihrem Arzt gehen. Er untersucht, was der Grund Ihrer Schmerzen sein kann, und empfiehlt Ihnen vielleicht auch eine Behandlung. Vielleicht leiden Sie unter Problemen mit den Bandscheiben (межпозвоночные диски), die man eventuell mit einer Operation behandeln muss. Manchmal sind aber auch nur schmerzhaftes Verspannungen der Schultern oder des Nackens die Ursache. Diese können gut konservativ, also mit Krankengymnastik usw. behandelt werden.

Eigentlich hilft aber nur die genaue Untersuchung in der Praxis eines Facharztes oder in einer Fachklinik weiter. Dafür brauchen Sie aber zuerst eine Überweisung Ihres Hausarztes.

Der überweist Sie dann zu einem Facharzt. Der Facharzt wiederum untersucht dann die Form der Wirbelsäule und fragt Sie auch, seit wann und wie lange Sie Schmerzen haben. Deshalb sollten Sie ein Schmerztagebuch führen. Dort schreiben Sie regelmäßig Beginn und Dauer der Schmerzen auf. Sie sollten Ihren Körper diesbezüglich genau beobachten. Im Laufe des Gespräches mit Ihrem Arzt und mit Hilfe des Schmerztagebuches können Sie sicherlich die Schmerzen genau bestimmen. Der Arzt kann ihnen dann eine geeignete Behandlung vorschlagen.

Viele Menschen haben in ihrem Leben mindestens schon einmal Rückenschmerzen gehabt. Es gibt viele Tipps, wie man sich bei Rückenschmerzen verhalten soll. Hören Sie trotzdem immer auf den Rat eines Arztes und nicht nur auf die guten Ratschläge von Freunden und Nachbarn.

### 1. Ordnen Sie die Satzteile einander zu.

1) 80 bis 90 Prozent	a. der Kinder und Jugendlichen klagen über Rückenschmerzen.
2) 20 Prozent	b. muss man das Auftreten dieser Schmerzen ernst nehmen.
3) Mit 10, 30 oder 60 Jahren	c. kann man mit Hilfe eines Schmerztagebuches die Schmerzen genau bestimmen.
4) Regelmäßig	d. der Deutschen haben mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen.
5) Sicherlich	e. muss man Beginn und Dauer der Schmerzen aufschreiben.

1) d    2) a    3) b    4) e    5) c

### 2. Ist das richtig oder falsch?

1. In ihrer Sprechstunde erklärt die Fachärztin für Orthopädie die Ursachen der Rückenschmerzen.	f
2. Viele Menschen nehmen die Rückenschmerzen nicht ernst genug.	r
3. Jung und Alt kann Rückenschmerzen haben.	r
4. Bei allen Rückenschmerzen ist eine Operation notwendig.	f
5. Gegen Verspannungen der Schultern und des Nackens gibt es konservative Mittel.	r
6. Bei Rückenschmerzen hilft nur der Hausarzt.	f
7. Den Facharzt interessieren der Beginn und die Dauer der Schmerzen.	r
8. Der Facharzt sollte Ihren Körper lange Zeit genau beobachten.	f
9. Dank Ihrem Schmerztagebuch können Sie sich eine geeignete Behandlung wählen.	f
10. Es gibt viele Maßnahmen, die bei Rückenschmerzen hilfreich sind.	r

### 3. Setzen Sie passende Verben ein.

*Anmerkung: grammatische Fehler werden nicht mitgezählt*

empfehlen   ♦   untersuchen   ♦   behandeln   ♦   überweisen   ♦   leiden

Der Arzt 1) untersucht, was der Grund der Schmerzen sein kann, und 2) empfiehlt Ihnen vielleicht eine Behandlung. Vielleicht 3) leiden Sie unter Problemen mit den Bandscheiben, die man eventuell mit einer Operation 4) behandeln muss. Der Hausarzt 5) überweist Sie dann zu einem Facharzt.