

Dr. Walter Pohl  
Friedrichstrasse 10  
68199 Mannheim  
Tel. 0621/856343



## Patientenleitlinie Rücken- und Kreuzschmerzen (=Lumbalgie)

Diese Patientenleitlinie richtet sich an Patienten mit neu aufgetretenen oder wiederkehrenden Schmerzen im unteren Bereich des Rückens. Sie soll Ihnen helfen Ursachen, Beschwerden, Untersuchungen und Behandlungsmöglichkeiten besser zu verstehen. Außerdem soll Ihr eigenes Engagement gestärkt werden: denn es gibt vieles, was Sie selber tun können um

- schneller wieder gesund zu werden und
- weiteren Beschwerden vorzubeugen!

Sie kann das Gespräch mit Ihrem Arzt möglicherweise ergänzen, aber nicht ersetzen.

### Gliederung der Kapitel:

#### Einleitung

#### 1. Definition

- a) Was ist mit Rückenschmerzen gemeint?
- b) Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut?
- c) Was ist eine Bandscheibe?
- d) Was bedeutet "Ischias"?
- e) Was haben „Verschleiß“, „Skoliose“ und „Entzündung“ mit Rückenschmerzen zu tun?

#### 2. Ursachen und Häufigkeit

- a) Wie entstehen Rückenschmerzen?
- b) Wodurch entstehen Muskelverspannungen?
- c) Wie häufig sind Rückenschmerzen?
- d) Warum bekommen manche Menschen immer wieder Rückenschmerzen?

#### 3. Krankheitszeichen

- a) Welche Krankheitszeichen sind typisch für Rückenschmerzen?
- b) Sind Rückenschmerzen gefährlich?

#### 4. Beim Arzt

- a) Welche Untersuchungen sind bei Rückenschmerzen nötig?
- b) Wie werden unkomplizierte Rückenschmerzen behandelt?

Bewegung

Schmerzmittel

Wärme und Kälte

Sonstige Maßnahmen (Chirotherapie, Massage, Standardisierte Schulungsprogramme (Rückenschule), Krankengymnastik, Akupunktur, Transkutane elektrische Nerven-Stimulation (TENS), Verhaltenstherapie, Bettruhe, Operationen, Korsettbehandlung)

#### 5. Was kann ich selber tun?



©evidence.de

## [6. Bücher, Adressen und Links](#)

## [7. Zusammenfassung](#)

### Einleitung

Starke Schmerzen sind nicht nur unangenehm, sondern auch beunruhigend. Man möchte wissen, was „dahinter steckt“ und vermutet, dass es sich um eine gefährliche Erkrankung handeln könnte. Glücklicherweise ist dies bei Rückenschmerzen nur sehr selten der Fall. **Rückenschmerz bedeutet nicht Rückenschaden!** Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Rücken wieder fit werden kann. Die wichtigste Regel: Werden Sie aktiv! Denn Bewegung stärkt Ihren Rücken, verkürzt die Schmerzattacken und verringert das Risiko für ein Wiederauftreten der Beschwerden.

### 1. Definition

#### a) Was ist mit Rückenschmerzen gemeint?

„Lumbago“, „Hexenschuß“, „Ischias“, „es im Kreuz haben“ oder „Bandscheibenprobleme“ - das alles sind Begriffe, die das gleiche meinen: Schmerzen im unteren Teil des Rückens. Sie setzen meistens plötzlich ein und halten selten länger als 6 Wochen an. In den meisten Fällen verschwinden diese unkomplizierten, ungefährlichen Rückenschmerzen nach einigen Tagen von selbst. Deshalb werden sie unkompliziert genannt.

Beschränken sich die Schmerzen auf den unteren Rücken, ohne ins Bein auszustrahlen, nennt Ihr Arzt das z.B. Lumbago, Lendenwirbelsäulen (LWS) -Syndrom, idiopathische (unklare) oder unspezifische (keiner bestimmten Ursache zuzuordnende) Rückenschmerzen. Strahlen die Schmerzen bis in das Bein aus, spricht Ihr Arzt von (Lumbo-) Ischialgie, da hier meist der Ischiasnerv beteiligt ist.

#### b) Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut?

Anhand dieses Abschnitts können Sie sich ein Bild der Wirbelsäule machen. Überlegungen zu Schmerzentstehung und Behandlung sind dann leichter nachzuvollziehen.

Unsere Wirbelsäule ist wie ein doppeltes S geschwungen. Sie besteht aus harten und weichen Elementen. Die 24 gegeneinander beweglichen Knochen, die Wirbelkörper genannt werden, umschließen und schützen das Rückenmark wie eine gelenkige Röhre. Am oberen Ende der Wirbelsäule sitzt der Schädel, am unteren Ende das Becken.

Das Rückenmark selbst besteht aus Nervengewebe. Es liegt in der knöchernen Wirbelkörper-Röhre. Vom Rückenmark aus ziehen Nerven in alle Bereiche des Körpers. Die gegeneinander beweglichen Wirbelkörper werden von zahlreichen Muskeln und festen Bändern zusammengehalten. Auch ein Zelt, das aus weichen (Zeltplane) und harten (Zeltstangen) Elementen besteht, erhält seine Stabilität und Sturmfestigkeit erst durch die Seile, mit denen es verspannt ist.

Die Bandscheiben liegen wie „Stoßdämpfer“ zwischen den einzelnen Wirbelkörpern. Sie berühren das Rückenmark jedoch nicht. Bänder, Muskulatur und Bandscheiben sorgen dafür, dass die Wirbelsäule gleichzeitig stabil und beweglich ist.

Viele Patienten glauben, dass die Wirbelsäule sehr empfindlich ist und bei

Bewegungsübungen verletzt wird. Deswegen schonen sie ihren Rücken, wenn er schmerzt. Diese Sorge ist normalerweise unberechtigt, denn das ausgeklügelte Zusammenspiel von Knochen, Bändern und Muskeln sorgt dafür, dass die Wirbelsäule zwar beweglich, aber trotzdem extrem belastbar ist!

Viele Patienten glauben, dass die Wirbelsäule sehr empfindlich ist und bei Bewegungsübung verletzt wird. Deswegen schonen sie ihren Rücken, wenn er schmerzt. Diese Sorge ist normalerweise unberechtigt, denn das ausgeklügelte Zusammenspiel von Knochen, Bändern und Muskeln sorgt dafür, dass die Wirbelsäule zwar beweglich, aber trotzdem extrem belastbar ist!

Abbildung 1: Aufbau der Wirbelsäule

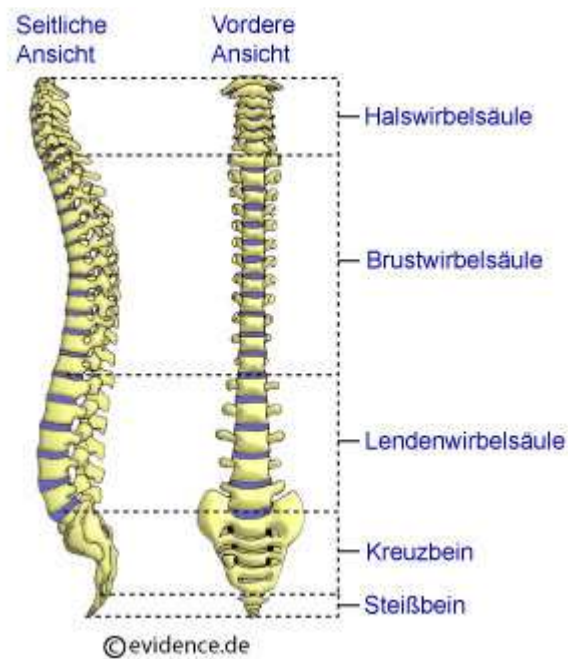
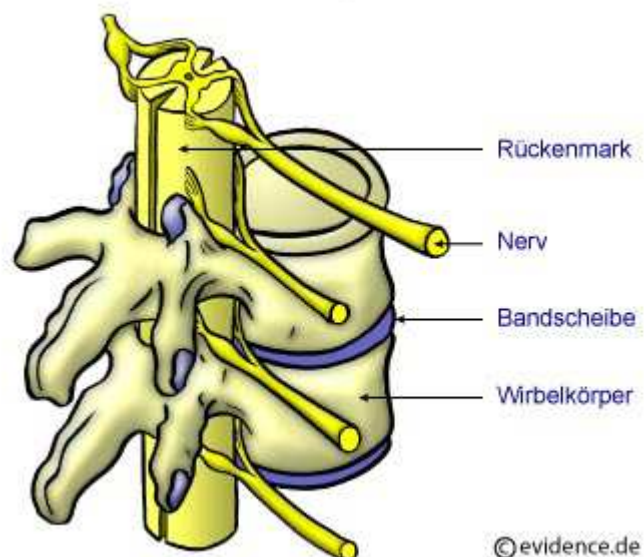


Abbildung 2: Knöcherner Aufbau der Wirbelsäule. Bandscheiben, Nerven



### c) Was ist eine Bandscheibe?

Die Bandscheiben sind die Stoßdämpfer der Wirbelsäule. Sie liegen wie elastische Scheiben zwischen den einzelnen Wirbelkörperknochen. Die Belastbarkeit der Bandscheiben ist stark veranlagungs- und altersabhängig. Mit zunehmendem Alter lässt die Elastizität nach, die Bandscheibe kann brüchig werden und „verrutschen“. Als die Bandscheiben mit speziellen Röntgenverfahren (zum Beispiel Computertomographie – CT) erstmals dargestellt werden konnten, dachte man, die Ursache für die Rückenschmerzen vieler Patienten gefunden zu haben: eine „verrutschte“ Bandscheibe, ein Bandscheibenvorfall (Prolaps). Heute weiß man, dass es viele Patienten mit Bandscheibenvorfällen gibt, die überhaupt keine Schmerzen haben. Andererseits gibt es Menschen, bei denen Bandscheiben und Wirbelsäule kaum oder gar nicht verändert sind, die aber dennoch sehr starke Schmerzen empfinden.

Es findet sich also - entgegen früherer Annahmen - häufig kein Zusammenhang zwischen einer „verrutschten“ Bandscheibe und den Schmerzen des Patienten.

Abbildung 3: Aufbau der Wirbelsäule mit Bandscheiben und Nerven

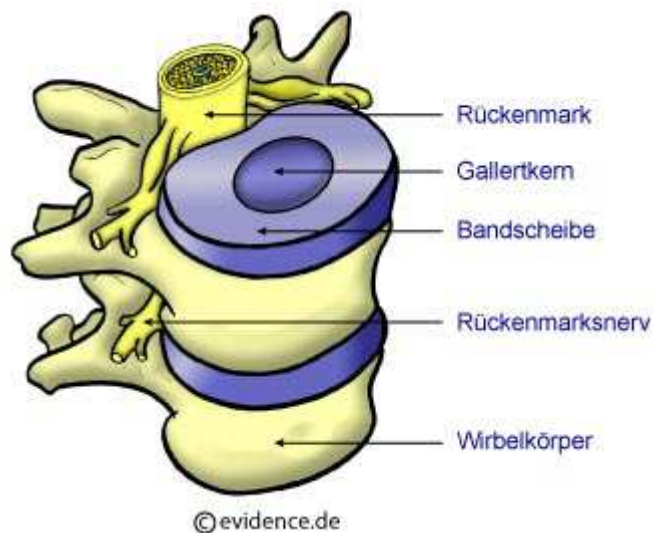
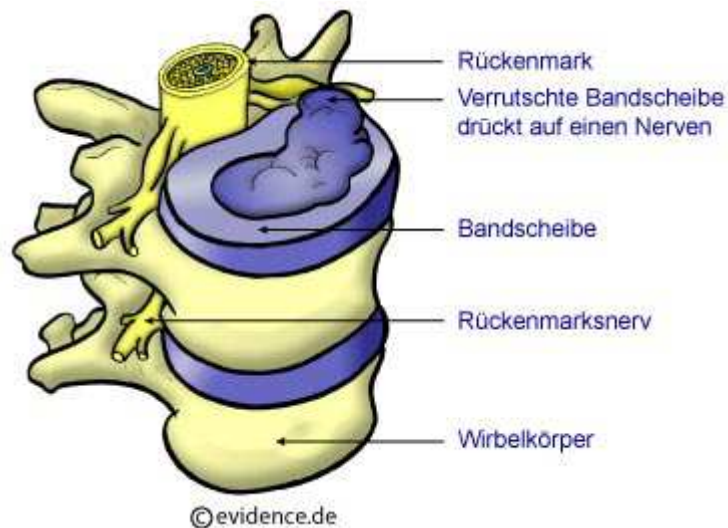


Abbildung 4: Bandscheibenvorfall



#### d) Was bedeutet „Ischias“?

Wie unter 1a beschrieben, ziehen viele Nerven vom Rückenmark aus in alle Bereiche des Körpers. Der dickste und längste von ihnen wird Ischias-Nerv genannt. Der Ischias-Nerv reicht von der Lendenwirbelsäule bis zum Fuß. Wird er im Bereich der Wirbelsäule „gestört“, empfindet man dies möglicherweise als Schmerz, Kribbeln oder Schwäche des Beines bzw. des Fußes (siehe 3b).

#### e) Was haben „Verschleiß“, „Skoliose“ oder „Entzündung“ mit akuten Rückenschmerzen zu tun?

Viele Patienten haben die Vorstellung, dass ihre Rückenschmerzen durch eine „Nervenentzündung“ entstanden sind. Der Mediziner versteht unter Entzündung meist einen Vorgang, der durch Bakterien- oder Virenbefall ausgelöst wird. Das ist bei unkomplizierten Rückenschmerzen nicht der Fall. Ursache ist vielmehr eine „Störung“ der Nerven durch umliegende, verspannte Muskeln.

Mit Verschleißerscheinungen sind Abnutzungserscheinungen der Wirbelkörper-Knochen gemeint. Abnutzungserscheinungen kommen häufig bei Menschen vor, die über einen längeren Zeitraum schwer körperlich gearbeitet haben. Ab einem gewissen Alter sind sie jedoch bei fast allen Menschen zu finden. Ein „Hexenschuss“ entsteht nicht durch Verschleißerscheinungen.

Eine Skoliose ist eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule, die oft bei Jugendlichen gesehen wird. Eine Skoliose, die Schmerzen verursacht, sollte vom (Fach-) Arzt angeschaut werden.

Abbildung 5: Mögliche Skolioseformen



## 2. Ursachen und Häufigkeit

### a) Wie entstehen Rückenschmerzen?

Man kann auch heute noch nicht sicher sagen wie Rückenschmerzen genau entstehen. Höchstwahrscheinlich werden Rückenschmerzen meistens durch Muskelverspannungen ausgelöst. Den Ablauf der Schmerzentstehung kann man am ehesten so erklären: Verspannte, harte Muskeln können in der Nähe liegende Nerven „stören“. Das empfinden wir als Schmerz. Werden die Teile eines Nervs „gestört“, die für entfernte Bereiche verantwortlich sind, können die Schmerzen z.B. bis ins Bein ausstrahlen ([siehe 1d](#)). Seltener „drückt“ eine verschobene Bandscheibe ([siehe 1c](#)) auf den Nerv. Bandscheiben können sich veranlagungs- alters- oder belastungsbedingt in ihrer Beschaffenheit verändern. Durch diese Veränderung können sie „verrutschen“ und ihrerseits Nerven „stören“.

Aber: Es findet sich häufig kein Zusammenhang zwischen der Beschädigung einer Bandscheibe und den Schmerzen des Patienten. Anders ausgedrückt: Es gibt Menschen, die trotz massiver Abnutzungszeichen der Wirbelsäule und der Bandscheiben keine Schmerzen haben, während andere bei leichten oder gar keinen Veränderungen sehr starke Schmerzen empfinden ([siehe 1c](#)). Rückenschmerzen werden also individuell sehr unterschiedlich empfunden und sind nur schwer einheitlich messbar.

Ein schmerzender Rücken führt oft in einen Teufelskreis: Um die Schmerzen zu verringern, verspannt sich die Muskulatur, bis die Wirbelsäule „schief“ steht. Dadurch wird die andere Rückenseite belastet, die Muskeln verspannen sich und der Rücken schmerzt nun auch auf der bisher schmerzfreien Seite. Schließlich können sogar die Hüften wegen des schiefstehenden Beckens schmerzen.

Wenn dieser Teufelskreis einmal eingesetzt hat, ist der Grund seiner Entstehung nicht mehr wichtig. Die Behandlung ändert sich deshalb nicht. Durchbrechen können Sie ihn durch eigenes Engagement. Lassen Sie sich nicht von Ihrem Schmerz leiten, sondern übernehmen Sie das Kommando! Bewegen Sie sich im Alltag (Treppe, Fahrstuhl...), werden Sie fit, treiben Sie Sport!

## Teufelskreis Kreuzschmerzen



Grafik: Teufelskreis bei akuten Rückenschmerzen

### b) Wodurch entstehen Muskelverspannungen?

Muskelverspannungen entstehen zum Beispiel nach regelmäßiger Fehlhaltung oder einseitigen Belastungen. Andere Faktoren sind: Bewegungsmangel, Übergewicht, sitzende Tätigkeit. Auch falsche Hebetechniken – z.B. heben und tragen mit gebeugtem Rücken – und körperliche Schwerarbeit belasten den Rücken. Stress, familiäre oder berufliche Probleme und seelische Belastungen können zu einer permanenten inneren Anspannung führen, die sich auch auf die Muskulatur übertragen kann.

Es ist leicht einzusehen, dass eine längere Bettruhe das Ungleichgewicht zwischen verspannten und nicht verspannten Muskeln nur verstärken wird. Daher ist es besser, die Muskulatur des Rückens durch Bewegung und ggf. Sport zu kräftigen und zu stärken!

### c) Wie häufig sind Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen sind häufig: drei von vier Deutschen leiden mindestens einmal im Leben daran. Rückenschmerzen sind mit einem Anteil von 5-10% die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeiten (Krankschreibungen).

Die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte werden unterschiedlich stark belastet. Deswegen sind sie auch unterschiedlich häufig von Beschwerden betroffen: die Lendenwirbelsäule zu 62% (=Kreuzschmerzen), die Brustwirbelsäule zu 2% und die Halswirbelsäule zu 36%.

### d) Warum bekommen manche Menschen immer wieder Rückenschmerzen?

Man unterscheidet zwischen akuten (nicht länger als 6 Wochen andauernden) und chronischen (länger als 6 Wochen andauernden) Rückenschmerzen. Wie unter 1a beschrieben, verschwinden die akuten unkomplizierten Rückenschmerzen bei den meisten Patienten nach etwa zwei Wochen wieder. Lediglich einer von zehn Betroffenen hat nach 6 Wochen noch Beschwerden.

Es kann jedoch passieren, dass Sie nach einigen Wochen, Monaten oder Jahren erneut Rückenschmerzen bekommen. Genau wie die erste, sind auch alle folgenden Schmerzattacken unangenehm, aber normalerweise ungefährlich. Auch wiederkehrende Schmerzen bedeuten nicht, dass Ihr Rücken dauerhaft geschädigt ist.

Um wiederkehrenden Schmerzattacken vorzubeugen, sollten Sie sich regelmäßig bewegen. Es ist sinnvoll, die gelernten Bewegungsübungen, die Bewegung im Alltag oder die angefangene Sportart weiterzuführen, wenn es Ihnen wieder gut geht.

Regelmäßige Bewegung stärkt Ihren Rücken und schützt vor neuen Schmerzattacken. Rückenschonende Verhaltensweisen bei belastenden Tätigkeiten ([siehe 5](#)) sollten Sie auch beherzigen, wenn die Rückenschmerzen wieder verschwunden sind.

Abbildung 5: Richtige und falsche Haltung bei verschiedenen Tätigkeiten



Um Wirbelsäulenschäden zu vermeiden, sollten Haltungsfelder und falsche Bewegungsmuster vermieden werden. Grundsätzlich sollte Heben und Beugen nie in Rundrückenhaltung erfolgen.

### 3. Krankheitszeichen

#### a) Welche Krankheitszeichen sind typisch?

Wie der Name „Kreuzschmerzen“ (in der Nähe des Kreuzbeins) schon sagt, betreffen die Schmerzen den unteren Rücken. Sie können sich plötzlich („von der Hexe geschossen“) oder allmählich entwickeln. Häufig verstärken sie sich bei bestimmten Bewegungen oder Fehlhaltungen. Oft sind sie so stark, dass eine schlimme Erkrankung als Ursache vermutet wird, was jedoch nur sehr selten der Fall ist (siehe [1a-d](#) und [2b](#)). Manchmal strahlen die Schmerzen bis in das Bein aus.

#### b) Sind Rückenschmerzen gefährlich?



Starke Schmerzen sind nicht nur unangenehm, sondern auch beunruhigend. Man möchte wissen, was „dahinter steckt“ und vermutet, dass es sich um eine ernsthafte Erkrankung handeln könnte. Glücklicherweise ist dies bei Rückenschmerzen nur sehr selten der Fall. 9 von 10 aller akut aufgetretenen Rückenschmerzen verschwinden von selbst wieder. Nur bei einem von 10 Patienten halten die Schmerzen länger als 6 Wochen an (chronische Rückenschmerzen = länger als 6 Wochen Schmerzen ohne Unterbrechung). In nur 5 von 1000 Fällen steckt eine ernsthafte Ursache dahinter. Behandlungsbedürftige Ursachen machen sich fast immer durch bestimmte Warnhinweise bemerkbar. Treten solche Warnhinweise auf, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen!

### Warnhinweise

Plötzlich zunehmende Schwäche, Taubheitsgefühle, Kribbeln oder sogar Lähmungserscheinungen der Beine sowie die plötzliche Unfähigkeit, Urin oder Stuhl bei sich zu halten, sind **ernst zu nehmende Warnhinweise!**

**Sie müssen in einem solchen Fall unbedingt den Arzt aufsuchen.**

## 4. Beim Arzt

### a) Welche Untersuchungen sind bei Rückenschmerzen nötig?

Bei neu aufgetretenen Rückenschmerzen sollten Sie zum Arzt gehen. Durch eine

- Befragung (Anamnese) und eine
- körperliche Untersuchung

kann Ihr Arzt gefährliche Ursachen fast immer ausschließen.

Meist kann auf eine Röntgenaufnahme verzichtet werden. Das häufige Röntgen bei Rückenschmerzen ist eine wesentliche Ursache für die vergleichsweise hohe Strahlenbelastung in der deutschen Bevölkerung. Es liefert bei Schmerzen, die erst seit kurzem bestehen, meistens keinen zusätzlichen Nutzen.

Wenn Hinweise für komplizierte Rückenschmerzen bestehen ([siehe 3b](#)), oder nach 4-6 Wochen die Schmerzen noch unverändert oder stärker sind, werden meist weiterführende Untersuchungsmethoden eingesetzt.

Mögliche Untersuchungsmethoden sind:

- MRT (Magnet-Resonanz-Tomographie, Kernspin-Tomographie)
- CT (Computer-Tomographie)
- einfache Röntgenaufnahme (selten nötig)

Bei MRT und CT werden Sie in eine „Röhre“ geschoben. Hier entsteht durch Magnetfelder (MRT) oder Röntgenstrahlen (CT) im Computer ein Bild Ihrer Wirbelsäule. Röntgenfachärzte (Radiologen) beurteilen das Bild. Auf dieser Grundlage kann Ihr Arzt dann gemeinsam mit Ihnen über weitere Maßnahmen entscheiden.

Nach einer Befragung und einer körperlichen Untersuchung kann Ihr Arzt ernsthafte Ursachen fast immer ausschließen. Auf eine Röntgenaufnahme kann normalerweise verzichtet werden.

### b) Wie werden unkomplizierte Rückenschmerzen behandelt?

## Bewegung:

Die beste Behandlung können **Sie** durchführen: **Bleiben Sie in Bewegung!**

- Halten Sie bei Rückenschmerzen nicht länger als 2 Tage Bettruhe.
- Versuchen Sie, Ihre alltäglichen Tätigkeiten möglichst schnell wieder aufzunehmen. Sie sollten sobald wie möglich wieder so aktiv sein wie vorher. Wenn Sie noch keinen Sport betreiben, dann nutzen Sie alltägliche Gelegenheiten um fit zu werden (siehe 5).
- Ihrem körperlichen Zustand angemessenes Gehen, Schwimmen oder Radfahren trainiert die Muskulatur und stärkt damit Ihren Rücken. Besprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt, welches Leistungsniveau für Sie das Richtige ist.
- Um wieder in Schwung zu kommen, können Sie anfangs ein Schmerzmittel einnehmen (siehe unten)

Lassen Sie sich nicht von Ihrem Schmerz leiten, sondern übernehmen Sie das Kommando! S  
Sie Ihren Rücken durch Bewegung und Sport. Damit Sie:

1. schnell wieder gesund werden und
2. weiteren Beschwerden vorbeugen!

## Schmerzmittel:

Wenn die Schmerzen sehr stark sind, kann es sinnvoll sein, ein Schmerzmittel einzunehmen. Es dämpft die Schmerzen und hilft Ihnen möglichst schnell wieder auf die Beine und in Bewegung zu kommen. Die Schmerzmitteleinnahme sollten Sie mit Ihrem Arzt absprechen. Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Diclofenac, Ibuprofen und ähnlich wirkende Stoffe können zur Linderung von Rückenschmerzen empfohlen werden.

Wenn aus gesundheitlichen Gründen Bedenken gegen diese Medikamente bestehen, können Muskelrelaxantien (muskelentspannenden Medikamenten) als „Ersatz“ eingenommen werden.

**Paracetamol** ist – richtig dosiert – ähnlich gut wirksam wie die anderen Medikamente, hat aber weniger Nebenwirkungen.

Bedenken Sie, dass auch starke Schmerzmittel nicht immer absolute Schmerzfreiheit bringen können.

Eine **Spritze** hat mehr Nebenwirkungen als Tabletten oder Zäpfchen.

Um größtmögliche Schmerzfreiheit zu erreichen, sollten Sie das Schmerzmittel regelmäßig einnehmen (Menge und Häufigkeit laut Beipackzettel), und nicht erst wenn der Schmerz besonders stark geworden ist. So können Sie aktiv bleiben und eine Verstärkung der Schmerzen kann in vielen Fällen verhindert werden!

Einige der Medikamente (z.B. Acetylsalicylsäure, Diclofenac, Ibuprofen u.a.) können, besonders bei längerem Gebrauch, zu Magenblutungen führen. Bei Zeichen für eine Magenblutung, z.B. schwarzen Stuhl, sollten Sie die Medikamente nicht mehr einnehmen und ihren Arzt aufsuchen.

Generell sollen Schmerzmittel akute Schmerzzustände überbrücken und Ihnen helfen möglic  
schnell wieder in Schwung zu kommen. Sie sind jedoch keine Dauerlösung!

## Wärme und Kälte:

Wärme wird von vielen Patienten als angenehm empfunden. Die Wirksamkeit von Wärme

bei Rückenschmerzen konnte auch wissenschaftlich bestätigt werden.

Der einfachste Weg den Rücken warm zu halten, ist winddichte, warme Kleidung. Auch wenn es nicht immer zur Witterung passt: ein dickes langes Unterhemd hält Sie warm.

Wärme kann von außen (Badewanne, Sauna, Heißluft, Kurzwellenbehandlung, feuchtheiße Wickel, Fango-Packungen, Rotlicht) oder durch durchblutungsfördernde Maßnahmen (Rheumasalben oder (ABC-) Wärmepflaster) zugeführt werden. Bei vielen der aufgeführten Maßnahmen kommen beide (von außen zugeführte und durchblutungsfördernde) Wirkprinzipien zusammen.

Beachten Sie bitte: Rheumasalben oder (ABC-) Wärmepflaster können unter Umständen allergische Hautreaktionen verursachen; Rotlicht oder Heizkissen führen bei unsachgemäßem Gebrauch zu Verbrennungen.

In der Anfangsphase können möglicherweise auch Kälteanwendungen gut tun.

Wärme tut gut! Ziehen Sie sich entsprechend an!

### Sonstige Maßnahmen:

#### Chirotherapie (Einrenken)

Die Chirotherapie (Manipulationsbehandlung; manuelle Therapie) ist eine Behandlung, die nur durch erfahrene Therapeuten (ausgebildete Chiropraktiker oder Ärzte mit der Zusatzbezeichnung „Chirotherapie“) erfolgen sollte. Diese Behandlungsmethode kann bei unkomplizierten Rückenschmerzen, **die nicht bis in den Fuß oder die Zehen ausstrahlen**, innerhalb der ersten 6 Wochen durchgeführt werden.

Die Wirksamkeit der Chirotherapie konnte in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. Bedenken Sie aber, dass dies nur ein Teil der Behandlung sein kann. Der Hauptteil liegt bei Ihnen: bringen Sie Ihren Rücken durch Bewegung wieder in Form!

#### Bettruhe:

Bettruhe und absolute Schonung ist keine geeignete Behandlung für Ihren Rücken.

Wenn eine Bettruhe unumgänglich ist, sollten Sie spätestens nach zwei Tagen wieder aufstehen und sich bewegen. Ein Schmerzmittel kann Ihnen helfen, wieder in Schwung zu kommen.

Sie sollten nach möglichst kurzer Zeit genauso aktiv oder aktiver sein, als vor dem Beginn der Schmerzen. Wenn Sie sich vorher wenig bewegt haben, fangen Sie spätestens jetzt damit an. Nutzen Sie alltägliche Gelegenheiten, um fit zu werden. Benutzen Sie die Treppe und nicht den Fahrstuhl, fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit, legen Sie kürzere Strecken zu Fuß und nicht mit dem Auto zurück. Ihr gestärkter und gesunder Rücken wird es Ihnen danken!

Eine längere Bettruhe bringt auf die Dauer mehr Schaden als Nutzen!

### **Massage:**

Die Massage ist bei Patienten sehr beliebt. In wissenschaftlichen Studien konnte jedoch keine dauerhafte Verminderung der Schmerzen durch Massage nachgewiesen werden.

Günstiger als eine passive Behandlung ist Ihr eigenes Bewegungstraining!

### **Standardisierte Schulungsprogramme (Rückenschule):**

Generell ist Bewegung gut für Sie! Ein Schulungsprogramm besteht neben bestimmten Muskelübungen normalerweise aus Informationen über Aufbau und Funktion des Rückens und über Belastung des Rückens in verschiedenen Körperhaltungen. Die besten Ergebnisse wurden mit einem intensiven Programm von 3-5 Wochen Dauer erreicht. In Studien zeigte sich, dass selbst aufwendige Programme die Leistungsfähigkeit von Rückenschmerzpatienten nur in geringem Maße verbessern konnten.

Schulungsprogramme, wie sie zum Beispiel von Krankenkassen angeboten werden, eignen sich eher für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen, das heißt bei Schmerzen, die seit über 6 Wochen andauern.

### **Krankengymnastik:**

Ähnlich wie bei Rückenschulungsprogrammen wird bei der Krankengymnastik (Bewegungstherapie, Physiotherapie) versucht, Schäden am Bewegungsapparat durch eingeübte Bewegungen abzuwenden oder zu mildern. Streckbehandlungen und Spannungsübungen, entspannende Lagerung und die Einübung normaler und rüchenschonender Bewegungsabläufe gehören dazu.

Krankengymnastik ist nur sinnvoll, wenn Sie die Übungen selbständig weiterführen. Denn auf ein dauerhaftes Engagement kommt es bei der Bekämpfung der Schmerzen und der Stärkung Ihres Rückens an!

### **Akupunktur**

Die Akupunktur ist eine alte chinesische Behandlungsmethode, die auf dem philosophischem Konzept basiert, dass jede Krankheit ein Zeichen des Ungleichgewichts im Körper zwischen den zwei Kräften Yin und Yang ist. Die Schulmedizin kann den Wirkmechanismus (bisher?) nicht erklären.

In den bisherigen Untersuchungen zur Akupunktur bei Rückenschmerzen konnte kein Nutzen gezeigt werden. Dies könnte daran liegen, dass die Akupunkturbehandlung bei uns von sehr unterschiedlicher Qualität ist.

Aber: Bei der Akupunktur verschwanden weder die Beschwerden schneller, noch waren die Patienten schneller wieder leistungsfähig.

### **Transkutane elektrische Nerven-Stimulation (TENS)**

Die transkutane elektrische Nerven-Stimulation (TENS) wird auch als Reizstrombehandlung bezeichnet. Dabei wird mit Hilfe kleiner elektrischer Ströme versucht, die Muskelverspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Die Reizstrombehandlung kann in Verbindung mit anderen Maßnahmen, eine Behandlungsmöglichkeit bei chronischen Rückenschmerzen (also Schmerzen, die über 6 Wochen andauern) darstellen.

### **Verhaltenstherapie**

Die Verhaltenstherapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren. Mit ihr wird versucht durch Gespräche und Übungen bestimmte Angewohnheiten und Einstellungen zu beeinflussen. Wie unter 2a beschrieben gibt es die unterschiedlichsten Gründe für die Entstehung von Rückenschmerzen. Häufig kommen körperliche Belastung und seelischer Stress zusammen. Diese Methode ist ggf. für Patienten geeignet, die über einen längeren Zeitraum unter Rückenschmerzen leiden.

### **Operationen**

Operationen sind nur in Ausnahmefällen nötig und sinnvoll! Wenn operiert wird, dann nur bei einem ernsthaften Bandscheibenschaden, nicht bei einem einfachen „Hexenschuss“. Viele Patienten berichten, dass Ihre Schmerzen sich durch eine Operation nicht verändert haben.

Kann eine Operation nicht umgangen werden gibt es drei Möglichkeiten:

- die klassische Entfernung der Bandscheibe, also eine offene Operation an der Wirbelsäule,
- die Entfernung der Bandscheibe mit mikroskopischen Methoden (endoskopisch) durch einen winzigen Schnitt an der Wirbelsäule,
- oder die Auflösung der Bandscheibe durch chemischer Substanzen, die in die Bandscheibe gespritzt werden.

Die chemische Auflösung der Bandscheibe ist zwar schonender, aber nicht so wirksam wie die klassische Operation.

### **Korsettbehandlung (Orthesen)**

Bei der Korsettbehandlung (Lendengurte, Orthesen) wird der Rücken teilweise „geschient“ und soll dadurch mehr Stabilität erhalten. Dies soll zu einer Abnahme der Schmerzen führen. Diese Behandlung zeigt bei langfristiger Anwendung aber einen nachteiligen Effekt, weil die Muskulatur geschwächt wird. In keinem Fall sollten sie über längere Zeiträume verordnet werden.

Bewegung ist die bessere Alternative.

## **5. Was kann ich selber tun?**

Auf **Ihr** Engagement kommt es bei der erfolgreichen Behandlung Ihres Rückens an!

Was Sie tun können?

Stärken Sie Ihren Rücken durch Bewegung.

Versuchen Sie, Ihre alltäglichen Tätigkeiten möglichst schnell wieder aufzunehmen. Sie sollten sobald wie möglich wieder mindestens so aktiv sein wie vorher. Wenn Sie sich vorher

nur wenig bewegt haben, dann fangen Sie spätestens jetzt damit an! Nutzen Sie alltägliche Gelegenheiten um Ihren Rücken zu stärken:

- Legen Sie kürzere Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück, anstatt mit dem Auto.
- Benutzen Sie statt des Fahrstuhls lieber die Treppe.
- **Gehen**
- **Schwimmen** und
- **Radfahren** trainiert die Muskulatur, ohne den Rücken zu belasten.
- Um wieder in Schwung zu kommen, können Sie anfangs ein Schmerzmittel einnehmen.

Natürlich ist es nötig bei **belastenden Tätigkeiten** (schweres Heben und Tragen, langes Sitzen, einseitige Belastung) den Rücken zu schonen.

- Wenn Sie viel sitzen sollten Sie Ihren Rücken durch regelmäßiges Zurücklehnen entspannen.
- Vermeiden Sie generell einseitige Belastungen, versuchen Sie das Gewicht gleichmäßig zu verteilen.
- Verharren Sie nie länger als 30 min. in der selben Position.
- Tragen und heben Sie nicht mit gebeugtem sondern mit geradem Rücken.
- Gehen Sie beim Herunter- und Vorbeugen in die Knie und versuchen Sie den Rücken möglichst nicht zu beugen.
- Versuchen Sie evtl. vorhandenes Übergewicht los zu werden. Auch dieses Gewicht belastet Ihren Rücken. Treiben Sie Sport. So können Sie Ihren Rücken stärken und gleichzeitig abnehmen.

Es gibt Hilfsmittel, um den Schmerz zu bekämpfen und den Rücken zu entlasten, aber letztlich kommt es auf Ihr Engagement an.

Das ist leichter gesagt als getan. Aber Ihr Einsatz wird durch

- eine schnellere Genesung und
- das Verhindern von neuen Schmerzepisoden belohnt!

Blieben Sie in Bewegung! Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

## 7. Zusammenfassung

- In fast allen Fällen sind akute Rückenschmerzen ungefährlich und verschwinden spontan wieder.
- Außer einem Gespräch mit ihrem Arzt und einer körperlichen Untersuchung sind normalerweise keine weiteren Untersuchungen nötig.
- Getreu dem Motto: „Sich regen bringt Segen“ ist körperliche Bewegung das Beste, um
  - möglichst schnell wieder gesund zu werden und
  - weiteren Beschwerden vorzubeugen!
- Lassen Sie sich nicht von Ihren Schmerzen leiten, sondern übernehmen Sie das Kommando!
- Stärken Sie Ihren Rücken durch Bewegung!
- Auf keinen Fall sollten Sie bei akuten Rückenschmerzen länger als 2 Tage im Bett verbringen!
- Paracetamol ist in seiner Wirksamkeit mit anderen Schmerzmitteln vergleichbar, hat aber weniger Nebenwirkungen.
- Spritzen haben mehr Nebenwirkungen als Tabletten.
- **Werden Sie aktiv!**



---

Seite aktualisiert: 28/06/06

Seit 9/2001: 18 1895 |



Seiten durchsuchen:

[\[Willkommen\]](#) [\[» Asthma\]](#) [\[» Bluthochdruck\]](#) [\[» Dekubitus\]](#) [\[» Demenz\]](#) [\[» Dickdarmkrebs\]](#)  
[\[» Fieber bei Kindern\]](#) [\[» Gallensteine\]](#) [\[» Halsschmerzen\]](#) [\[» Harnwegsinfekt\]](#) [\[» Herzinsuffizienz\]](#)  
[\[» Kopfschmerzen\]](#) [\[» Mittelohrentzündung\]](#) [\[» Rückenschmerz\]](#) [\[Über uns ...\]](#)  
[\[Disclaimer/Impressum\]](#) [\[Ihre Meinung?\]](#)

[Patientenleitlinien](#) - Copyright © 2005 Medizinisches Wissensnetzwerk [evidence.de](#) der [Universität Witten/Herdecke](#).