

Rückenschmerzen



MOTIVATION

In den meisten Fällen sind Kreuzschmerzen harmlos und verschwinden innerhalb von ein bis zwei Wochen, in hartnäckigen Fällen innerhalb von sechs Wochen von selbst, und zwar unabhängig von einer Behandlung. So sind 9 von 10 Menschen mit akutem Kreuzschmerz nach sechs Wochen beschwerdefrei.

Als Ausdruck einer Störung im Zusammenspiel der Muskeln, Sehnen, Gelenke, Wirbelknochen und Bandscheiben kann der Rücken schon mal heftig schmerzen, obwohl anatomisch gesehen alles in bester Ordnung ist. Bei der überwiegenden Mehrheit der Betroffenen lässt sich keine spezifische Ursache für das Symptom Kreuzschmerz finden.

Rückenschmerzen, die möglichst bald ärztlich untersucht und behandelt werden sollten, lassen sich an den folgenden Symptomen erkennen:

Wenn starke Schmerzen auch nach drei Tagen unvermindert andauern oder sich verstärken sowie bei starken Kreuz- und Beinschmerzen mit Lähmungserscheinungen und Taubheitsgefühl am Unterleib und in den Beinen oder Armen/Händen.

PRÄVENTION

Grundpfeiler zur Vorbeugung von Kreuzschmerzen ist körperliche Bewegung!

Haben Sie keine Angst, sich zu bewegen. Körperliche Aktivität schadet Ihrem Rücken nicht. Ganz im Gegenteil: Schonung und Inaktivität schwächt Ihre Muskeln und fördert Fehlhaltungen, Verspannungen und das erneute Auftreten von Schmerzen.

Insgesamt beeinflusst ein aktiver Lebenswandel die Entstehung und Dauer von Kreuzschmerzepisoden sehr positiv und hilft dabei, länger anhaltenden Beschwerden vorzubeugen.

Passivität, etwa Bettruhe oder Schonung, ist für Ihre Genesung eher hinderlich und soll nicht angewendet werden. Sie sind aufgefordert körperliche Aktivitäten soweit wie möglich beizubehalten. Auch längere Arbeitsunfähigkeitszeiten sollten vermieden werden.

INFORMATION

Patientenleitlinie Kreuzschmerz, Bundesärztekammer, Kassenärztliche Bundesvereinigung, Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften, 2013.

Der Rücken, Techniker Krankenkasse, 2012.

Patienteninformation Akuter Kreuzschmerz, Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin, 2011.

Patienteninformation Chronischer Kreuzschmerz, Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin, 2011.