

## Rücken- und Kreuzschmerzen (Lumbalgie)

Medizinisches Wissensnetzwerk [evidence.de](http://evidence.de) der Universität Witten/  
Herdecke



Autoren, Quellen, Hintergründe, Gültigkeitsdauer, Impressum und  
Copyright dieser Leitlinie: [Rückenschmerz-Quellen](#)

1. Version 02/2002

Aktualisierte Version: 06/2006



Druckversion  
dieser Seite

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



Rechtliche  
Hinweise

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

Diese Patientenleitlinie wurde von Ärzten des medizinischen Wissensnetzwerks [evidence.de](http://evidence.de) der  
Universität Witten/Herdecke erstellt und wird regelmäßig aktualisiert.  
Sie kann das Gespräch mit Ihrem Arzt möglicherweise ergänzen, aber nicht ersetzen.

Starke Schmerzen sind nicht nur unangenehm, sondern auch beunruhigend. Man möchte wissen, was  
"dahinter steckt" und fürchtet vielleicht, dass es sich um eine gefährliche Erkrankung handeln könnte.  
Glücklicherweise ist dies bei Rückenschmerzen nur sehr selten der Fall. In den meisten Fällen werden  
die Probleme durch Ungleichgewichte im Zusammenspiel zwischen den Muskeln und Sehnen  
ausgelöst und verschwinden von selbst wieder. Meistens hilft Bewegung, sofern die Schmerzen dies  
zulassen.

Rückenschmerz bedeutet nicht Rückenschaden. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Rücken wieder fit  
werden kann. Die wichtigste Regel: Werden Sie so aktiv wie möglich! Denn Bewegung stärkt Ihren  
Rücken, verkürzt die Schmerzattacken und verringert das Risiko für ein Wiederauftreten der  
Beschwerden.

Die Inhalte dieser Leitlinie wurden von einem unabhängigen Expertenteam anhand wissenschaftlicher  
Studien erstellt und regelmäßig aktualisiert. Eine Liste der zu Grunde liegenden Studien finden Sie  
unter Rückenschmerz-Quellen. Um den Text lesefreundlich zu gestalten, verzichten wir auf die  
Benennung von Berufen sowohl in weiblicher wie auch in männlicher Form. Wenn also vom  
"behandelnden Arzt" die Rede ist, meinen wir damit stets die Ärztin wie auch den Arzt.

### Gliederung der Kapitel:

- [1. Rückenschmerzen – was ist das? \(Definition\)](#)
- [1.1 Was ist mit Rückenschmerzen gemeint?](#)
- [1.2 Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut?](#)
- [1.3 Was ist eine Bandscheibe?](#)

[1.4 Was bedeutet "Ischias"?](#)

[1.5 Was ist ein Hexenschuss?](#)

[1.6 Was haben "Verschleiß", "Skoliose" und "Entzündung" mit Rückenschmerzen zu tun?](#)

[2. Wer bekommt Rückenschmerzen und warum ? \(Ursachen und Häufigkeit\)](#)

[2.1 Wie entstehen Rückenschmerzen?](#)

[2.2 Wodurch entstehen Muskelverspannungen?](#)

[2.3 Wie häufig sind Rückenschmerzen?](#)

[2.4 Warum bekommen manche Menschen immer wieder Rückenschmerzen?](#)

[3. Was sind Rückenschmerzen ? \(Krankheitszeichen\)](#)

[3.1 Welche Krankheitszeichen sind typisch für Rückenschmerzen?](#)

[3.2 Sind Rückenschmerzen gefährlich?](#)

[4. Was tut der Arzt? \(Beim Arzt\)](#)

[4.1 Welche Untersuchungen sind bei Rückenschmerzen nötig?](#)

[4.2 Wie werden unkomplizierte Rückenschmerzen behandelt?](#)

[4.2.1 Welche Rolle spielt Bewegung?](#)

[4.2.2 Wann Schmerzmittel einnehmen?](#)

[4.2.3 Was bewirken Wärme und Kälte?](#)

[4.2.4 Welche sonstigen Maßnahmen gibt es?](#)

[5. Was kann ich selber tun?](#)

[6. Medikamente](#)

[7. Zusammenfassung](#)

[8. Bücher, Adressen und Links](#)

## 1. Definition

### 1.1 Was bedeutet Rückenschmerzen?

"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 sechs Wochen an. In den meisten Fällen verschwinden diese 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.

### 1.2 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, 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 - wie ein Zelt, das aus weichen (Zeltplane) und harten (Zeltstangen) Elementen besteht und seine Stabilität und Sturmfestigkeit erst durch die Seile erhält, mit denen es verspannt ist.

Die Bandscheiben sorgen dafür, dass die Wirbelsäule gleichzeitig stabil und beweglich ist (siehe [1.3](#)).

Viele Patienten glauben, dass die Wirbelsäule sehr empfindlich sei und bei Bewegungsübungen Nerven eingeklemmt würden. Deswegen schonen sie ihren Rücken, wenn er schmerzt. Diese Sorge ist verständlich aber 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

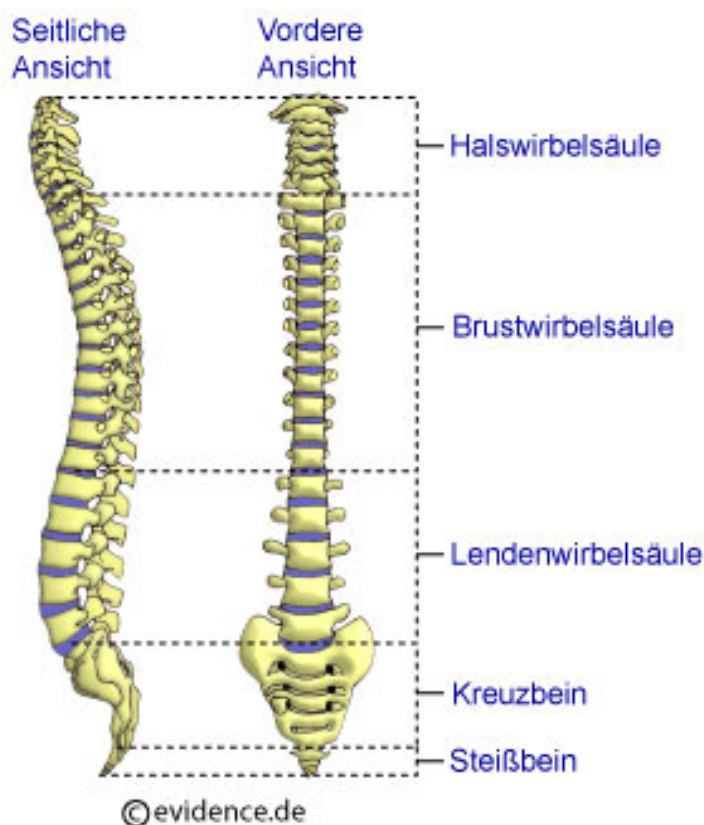
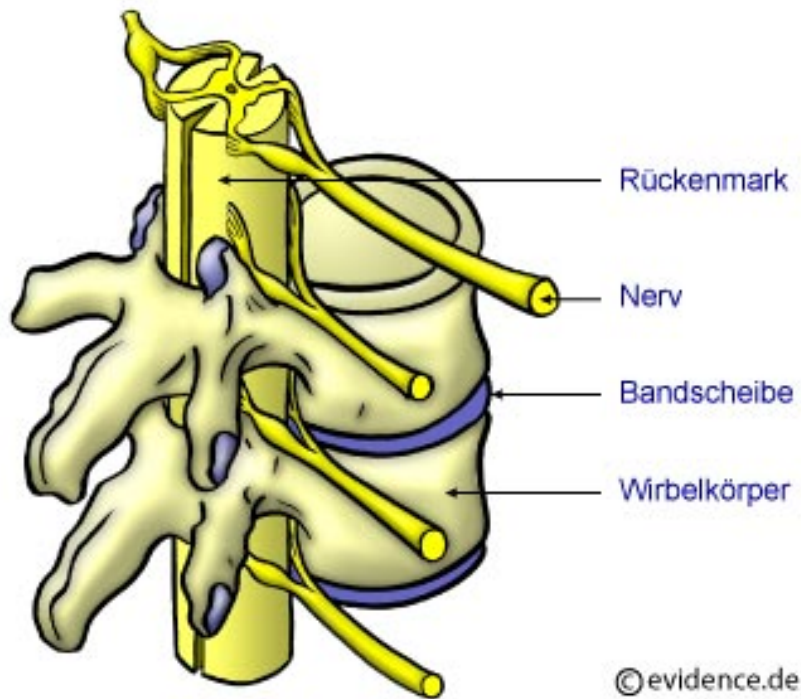


Abbildung 2: Knöcherner Aufbau der Wirbelsäule mit Bandscheiben, Nerven



### 1.3 Was ist ein Bandscheibenvorfall?

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.

Abbildung 3: Aufbau der Wirbelsäule mit Bandscheiben und Nerven

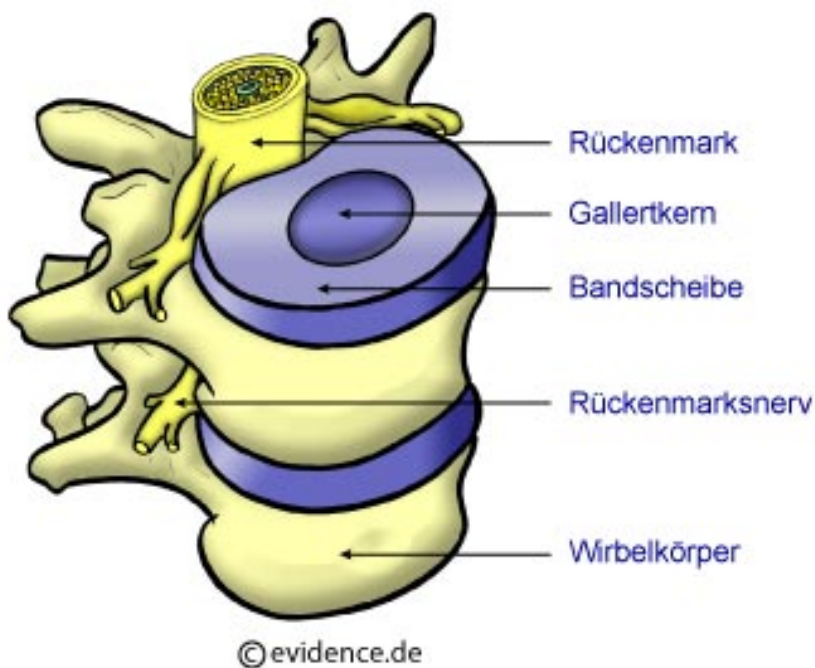
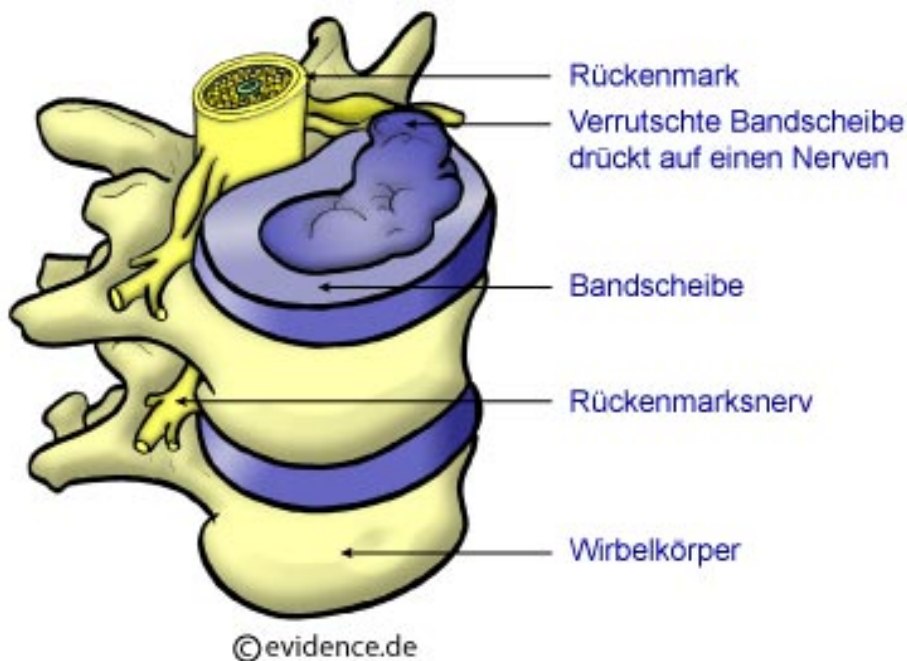


Abbildung 4: Bandscheibenvorfall



Bei einem Bandscheibenvorfall bewegt sich meistens nicht die Bandscheibe selbst, sondern es kommt zu einem Austritt von Gallertmasse aus dem Kern, die auf die Rückenmarksnerven drücken kann.

#### 1.4 Was bedeutet "Ischias"?

Wie unter [1.1](#) beschrieben, ziehen viele Nerven vom Rückenmark aus in alle Bereiche des Körpers. Der dickste und längste von ihnen wird Ischias-Nerv (Nervus ischiadicus) genannt. Der Ischias-Nerv reicht von der Lendenwirbelsäule bis zum Fuß. Wird er im Bereich der Wirbelsäule "gereizt", empfinden die Betroffenen dies möglicherweise als Schmerz, Kribbeln oder Schwäche des Beines bzw. des Fußes (siehe [3.2](#)).

#### 1.5 Was ist ein Hexenschuss?

Tritt nach einer bestimmten Bewegung ein plötzlicher, stechender Schmerz im Kreuz auf, so spricht man von Hexenschuss. Ausgelöst wird er meist durch alltägliche Bewegungen wie Heben, Drehen oder Bücken bzw. Aufrichten. Häufig können die Betroffenen ihren Rücken nicht mehr strecken. Die Schmerzen strahlen meistens jedoch nicht ins Bein aus. Ein Hexenschuss wird nur selten durch einen Bandscheibenvorfall ausgelöst.

#### 1.6 Was haben "Verschleiß", "Osteoporose", "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 Reizung der Nerven durch umliegende, verspannte Muskeln.

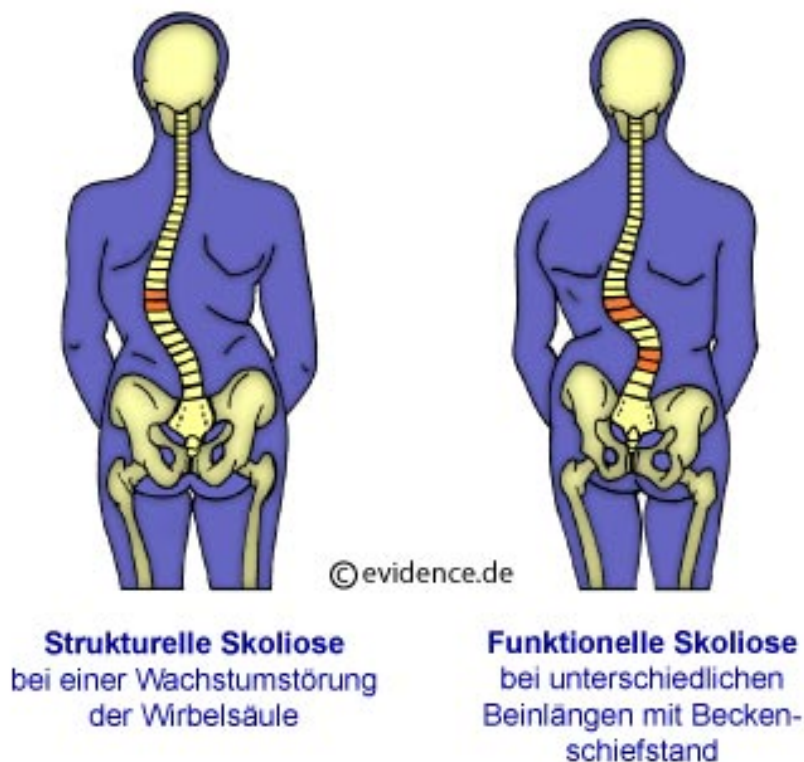
Mit Verschleißerscheinungen sind Abnutzungserscheinungen der Wirbelkörper-Knochen

gemeint. Ab einem gewissen Alter sind Verschleißerscheinungen bei fast allen Menschen zu finden. Verschleiß kann, muss aber nicht zu Rückenschmerzen führen.

Bei der Osteoporose, die überwiegend Frauen betrifft, nimmt die "Knochenmasse" ab. Dadurch nimmt die Höhe der Wirbelkörper ab, was zu erheblichen Rückenschmerzen führen kann.

Eine Skoliose ist eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule, die oft bei Jugendlichen gesehen wird. Vielfach wird eine Skoliose aber auch erst im Erwachsenenalter entdeckt, weil dann als Folge der Fehlbelastung Rückenschmerzen auftreten. Eine Skoliose, die Schmerzen verursacht, sollte vom (Fach-) Arzt behandelt werden.

### Abbildung 5: Mögliche Skolioseformen



Grundlage für den vorangehenden Abschnitt: Quellen [7, 8, 10]

## 2. Wer bekommt Rückenschmerzen und warum (Ursachen und Häufigkeit)

### 2.1 Wie entstehen Rückenschmerzen?

Abhängig davon, ob die Schmerzen im Hals (zervikal), in der Brust (thorakal) oder im Lendenbereich (lumbal) auftreten, sprechen die Ärzte von Zervikal-, Thorakal- oder Lumbalsyndromen. Wie diese Schmerzen entstehen, lässt sich nicht mit letzter Sicherheit sagen. In allen Bereichen des Körpers befinden sich Schmerzfühler, so genannte Schmerzrezeptoren. Sie reagieren auf unterschiedliche Reize wie beispielsweise Druck, Hitze, Kälte oder körpereigene chemische Substanzen, die Schmerzmediatoren. Bei einer Gewebeschädigung oder Entzündung werden diese Schmerzmediatoren oder Schmerzrezeptoren aktiviert. Gleichzeitig bilden sich schmerzverstärkende Substanzen, welche

die Empfindlichkeit der Schmerzrezeptoren stärken.

Schmerzreize gelangen über Nervenbahnen zunächst ins Rückenmark und von dort weiter ins Gehirn, wo sie von mehreren Zentren (z.B. Gedächtnis) weiterverarbeitet bzw. gespeichert werden.

Höchstwahrscheinlich werden Rückenschmerzen in den meisten Fällen durch Muskelverspannungen ausgelöst. Den Ablauf der Schmerzentstehung kann man am ehesten so erklären: Verspannte, harte Muskeln können in der Nähe liegende Nerven "reizen". Das empfinden wir als Schmerz. Werden die Teile eines Nervs "gereizt", die für entfernte Bereiche verantwortlich sind, können die Schmerzen z.B. bis ins Bein ausstrahlen (siehe [1.4](#)). Seltener "drückt" eine verschobene Bandscheibe (siehe [1.3](#)) auf den Nerv. Bandscheiben können sich veranlagungs-, alters- oder belastungsbedingt in ihrer Beschaffenheit verändern. Durch diese Veränderung können sie sich verformen und ihrerseits Nerven "reizen".

Aber: Es findet sich häufig kein Zusammenhang zwischen Verschleißerscheinungen oder 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 [1.3](#)). Rückenschmerzen sind also individuell sehr unterschiedlich und nur schwer nach einheitlichen Maßstäben 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.

### Grafik: Teufelskreis bei akuten Rückenschmerzen



Wenn dieser Teufelskreis einmal eingesetzt hat, ist der Grund seiner Entstehung nicht mehr so wichtig, denn die Behandlung ändert sich dadurch nicht. Durch eigenes Engagement können Sie viel dazu beitragen, diesen Mechanismus zu durchbrechen:

Lassen Sie sich nicht von Ihrem Schmerz leiten, sondern übernehmen Sie das Kommando! Bewegen Sie sich im Alltag (Treppe statt Fahrstuhl...), werden Sie fit, treiben Sie Sport!

## 2.2 Wodurch entstehen Muskelverspannungen?

Muskelverspannungen entstehen zum Beispiel nach regelmäßiger Fehlhaltung oder einseitigen Belastungen der betroffenen Körperteile. Andere Faktoren sind: Bewegungsmangel, Übergewicht, sitzende Tätigkeit. Auch falsche Hebetchniken – z.B. etwas 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 auch zu einer Verspannung der Muskulatur führen können.

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

## 2.3 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 Prozent 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 Prozent (= Kreuzschmerzen), die Brustwirbelsäule zu zwei Prozent und die Halswirbelsäule zu 36 Prozent.

## 2.4 Warum bekommen manche Menschen immer wieder Rückenschmerzen?

Man unterscheidet zwischen akuten (nicht länger als sechs Wochen andauernden) und chronischen (länger als sechs Wochen andauernden) Rückenschmerzen. Wie unter [1.1](#) beschrieben, verschwinden die akuten unkomplizierten Rückenschmerzen bei den meisten Patienten nach etwa zwei Wochen wieder. Lediglich einer von zehn Betroffenen hat nach sechs 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, auch wenn es Ihnen wieder gut geht.

Grundlage für den vorangehenden Abschnitt: Quellen [\[7, 8\]](#)

## 3. Was sind Rückenschmerzen (Krankheitszeichen)



### 3.1 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 [1.1-1.4](#) und [2.2](#)). Manchmal strahlen die Schmerzen bis in das Bein aus.

### 3.2 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. Neun von 10 aller akut aufgetretenen Rückenschmerzen verschwinden von selbst wieder. Nur bei einem von 10 Patienten halten die Schmerzen länger als sechs Wochen an (chronische Rückenschmerzen = länger als sechs 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 (Red Flags):

- Kreuzschmerzen und plötzlich zunehmende
- Schwäche
- Taubheitsgefühle
- Kribbeln oder sogar
- Lähmungserscheinungen der Beine sowie
- Unfähigkeit, Urin oder Stuhl bei sich zu halten.

Grundlage für den vorangehenden Abschnitt: Quellen [[1](#), [9](#)]

## 4. Beim Arzt

### 4.1 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. Röntgenbilder werden nur verordnet, wenn sie unbedingt nötig sind, denn ein Übermaß an Röntgenstrahlung ist schädlich. Die medizinisch verursachte Strahlenbelastung in der deutschen Bevölkerung liegt im

internationalen Vergleich ziemlich hoch. Dies ist vermutlich auf die vermehrte Anwendung der strahlenintensiven Computertomographie (CT) zurückzuführen. Deshalb sollten Röntgenuntersuchungen grundsätzlich zurückhaltend eingesetzt werden, sie liefern auch bei Schmerzen, die erst seit kurzem bestehen, meistens keinen zusätzlichen Nutzen.

Wenn Hinweise für komplizierte Rückenschmerzen bestehen (siehe [3.2](#)), oder nach vier bis sechs Wochen die Schmerzen noch unverändert oder stärker sind, werden meist weiterführende bildgebende Untersuchungsmethoden eingesetzt.

Mögliche Untersuchungsmethoden sind:

- MRT (Magnet-Resonanz-Tomographie, Kernspin-Tomographie), ohne Röntgenstrahlen
- 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.

Auch Blut- und Urinuntersuchungen sind in den meisten Fällen nicht notwendig. Bei Schmerzen, die längere Zeit bestehen, können Laboruntersuchungen jedoch zur Feststellung der Ursache beitragen.

## 4.2 Wie werden unkomplizierte Rückenschmerzen behandelt?

### 4.2.1 Welche Rolle spielt Bewegung?

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

- Halten Sie bei Rückenschmerzen nicht länger als zwei 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, welche Sportart bzw. welches Leistungsniveau für Sie das Richtige ist.
- Um wieder in Schwung zu kommen, können Sie anfangs ein Schmerzmittel einnehmen (siehe unten).

### 4.2.2 Wann Schmerzmittel einnehmen?

Wenn die Schmerzen sehr stark sind, kann es sinnvoll sein, für eine bestimmte Zeit ein Schmerzmittel einzunehmen. Es kann helfen, den Teufelskreis der Schmerzentstehung ([2.1](#)) zu durchbrechen. 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 (siehe [6](#)).

Wenn aus gesundheitlichen Gründen Bedenken gegen diese Medikamente bestehen, können Muskelrelaxantien (muskelentspannende Medikamente) als "Ersatz" eingenommen werden.

### Wissenswertes zu Tabletten und Spritzen

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

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 bewirken können.

Spritzen: Schmerzmittel (intramuskulär) zu spritzen bietet gegenüber Tabletten keine Vorteile, birgt aber das Risiko zusätzlicher Nebenwirkungen.

Manche Mittel (meist Kortison) können direkt "in den Rücken" gespritzt werden. Allerdings sollte diese Therapie bei einem Facharzt und nicht über einen zu langen Zeitraum erfolgen.

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 in vielen Fällen verhindern. 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.

### 4.2.3 Was bewirken Wärme und Kälte?

Wärme wird von vielen Patienten als angenehm empfunden. Die muskelentspannende 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 (und zur Mode) passt: Ein dickes langes Unterhemd hält Sie warm.

Wärme kann auch von außen (Badewanne, Sauna, Heißluft, Kurzwellenbehandlung, feuchtheiße Wickel, Fango-Packungen, Rotlicht) oder über 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.

#### 4.2.4 Welche sonstigen Maßnahmen gibt es?

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

##### Osteopathie/Chirotherapie (Einrenken)

Die Osteopathie/Chirotherapie (Manipulationsbehandlung; manuelle Therapie) ist eine Behandlung, die nur durch erfahrene Therapeuten (ausgebildete Osteopathen/Chiropraktiker oder Ärzte mit der Zusatzbezeichnung "Osteopathie/Chirotherapie") erfolgen sollte. Diese Behandlungsmethode kann bei unkomplizierten Rückenschmerzen, die nicht bis in den Fuß oder die Zehen ausstrahlen, innerhalb der ersten sechs Wochen nach Auftreten der Rückenschmerzen durchgeführt werden. Die Wirksamkeit von Osteopathie und Chirotherapie konnte in einigen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden.

##### Bettruhe

Bettruhe und absolute Schonung ist keine geeignete Behandlung für Ihren Rücken. Eine längere Bettruhe bringt auf die Dauer mehr Schaden als Nutzen!

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!

##### Massage

Die Massage ist bei Patienten sehr beliebt. In einigen wissenschaftlichen Studien konnte ein positiver Effekt von Massagen nachgewiesen werden besonders, wenn sie mit Bewegungsübungen kombiniert wurden. Massagen eignen sich zur Behandlung von länger bestehenden oder chronischen Rückenschmerzen. Ihre Wirkung bei akuten Rückenschmerzen ist bis jetzt noch nicht erwiesen. Günstiger als eine passive Behandlung ist Ihr eigenes Bewegungstraining!

##### Standardisierte Schulungsprogramme (Rückenschule)

Generell ist Bewegung gut für Sie und für Ihren Rücken! 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 drei bis fünf Wochen Dauer erreicht. In größeren Studien zeigte sich, dass selbst aufwändige Programme die Leistungsfähigkeit von Rückenschmerzpatienten nur in geringem Maße verbessern konnten.

### Krankengymnastik

Ähnlich wie bei Rückenschulungsprogrammen wird bei der Krankengymnastik (Bewegungstherapie, Physiotherapie) versucht, Schäden am Bewegungsapparat, die durch falsche Bewegungsmuster entstanden sind, abzuwenden oder zu mildern. Streckbehandlungen und Spannungsübungen, entspannende Lagerung und die Einübung normaler und rückschonender Bewegungsabläufe gehören dazu. Viele Patienten machen mit dieser Therapie gute Erfahrungen. Wissenschaftlich bewiesen ist ihre Wirkung bei akuten Rückenschmerzen bis jetzt jedoch noch nicht.

### Akupunktur

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

Die bisherigen Untersuchungsergebnisse zur Akupunktur bei Rückenschmerzen sind noch nicht einheitlich. Einige Studien zeigen, dass Akupunktur bei chronischen Rückenschmerzen ebenso wirksam ist wie die bisher übliche Behandlung (Medikamente, Bewegung). Eine große deutsche Studie (Gerac-Studie) fand keinen Unterschied zwischen "richtiger" und "Schein"-Akupunktur – beides war gleichermaßen wirksam. Aber es gibt auch Studien, die keine Wirksamkeit der Akupunktur finden. Für akute Rückenschmerzen liegen noch gar keine eindeutigen Ergebnisse vor. Akupunktur kann manchen Patienten nützen, bis ihre Wirksamkeit bei Rückenschmerzen jedoch erwiesen ist, sind noch weitere Untersuchungen nötig.

### 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 sechs Wochen andauern) darstellen. Auch wenn diese Therapie individuell wirksam sein kann, ist ihre Wirkung bei akuten Rückenschmerzen bis jetzt noch nicht erwiesen.

### Psychotherapie

Da Stress und seelische Überforderung zu Muskelverspannungen führen können, die sich als Rückenschmerzen äußern können, bestehen zwischen Rückenschmerzen und seelischen Belastungen enge Beziehungen (siehe [1.4](#)). Daher lassen sich Rückenschmerzen oft auch durch die Behandlung der Psyche bessern. Die Verhaltenstherapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren. Durch eine Verhaltenstherapie können sich bestehende Angewohnheiten und Einstellungen ändern, die beispielsweise zu einer Verspannung geführt haben. Wie unter [1.4](#) und [2.1](#) beschrieben gibt es die unterschiedlichsten Gründe für die Entstehung von Rückenschmerzen. Häufig kommen körperliche Belastung und seelischer Stress zusammen. Diese Methode ist 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. Dabei bedeutet Operation nicht immer die Entfernung einer Bandscheibe:

- die klassische Entfernung der Bandscheibe, bzw. der "ausgelaufenen" Gallertmasse, also eine offene Operation an der Wirbelsäule,
- die Entfernung der Bandscheibe, bzw. der "ausgelaufenen" Gallertmasse, mit mikroskopischen Methoden (endoskopisch) durch einen winzigen Schnitt an der Wirbelsäule oder
- die Auflösung der Bandscheibe durch chemische Substanzen, die in die Bandscheibe gespritzt werden. Die chemische Auflösung der Bandscheibe ist zwar schonender, aber nicht so wirksam wie die klassische Operation.

Bei dem relativ neuen Verfahren der Intradiskalen Wärmeapplikation (IDET) wird über einen speziellen, sehr dünnen und biegsamen Schlauch Wärme (15 Minuten, ca. 40-60 °C) in die erkrankte Bandscheibe geleitet. Durch die Hitze zieht diese sich zusammen, was bei kleineren Bandscheibenvorfällen ausreicht, um die normale Form wieder herzustellen.

Schmerzen können auch durch die so genannte Facettendenergiebehandlung behandelt werden. Hierbei wird eine dünne Metallnadel durch die Haut bis zu dem betroffenen Nerven vorgeschoben. Dann wird die Spitze erhitzt, was den Nerven wie mit einem Messerschnitt durchtrennt.

### Korsettbehandlung (Orthesen)

Bei der Korsettbehandlung (Lendengurte, Orthesen) wird der Rücken teilweise "geschiert", um ihm mehr Stabilität zu geben. Dies soll zu einer Abnahme der Schmerzen führen. Diese Behandlung hat bei langfristiger Anwendung aber den nachteiligen Effekt, die Muskulatur zu schwächen und sollte in keinem Fall über längere Zeiträume verordnet werden. Neuere Orthesen sollen der Schwächung der Muskulatur jedoch entgegenwirken.

Bewegung ist aber auf jeden Fall die bessere Alternative.

Grundlage für den vorangehenden Abschnitt: Quellen [1, 3, 4, 8, 10,]

## 5. Was kann ich selber tun?

Auf Ihr Engagement kommt es bei der erfolgreichen Behandlung Ihres Rückens an! Stärken Sie Ihren Rücken durch Bewegung. Achten Sie dabei auf einen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung.

Versuchen Sie, Ihre alltäglichen Tätigkeiten möglichst schnell wieder aufzunehmen. Sie sollten sobald wie möglich körperlich mindestens wieder 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:

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

- 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.
- Vermeiden Sie generell einseitige Belastungen, versuchen Sie das Gewicht gleichmäßig zu verteilen.
- Verharren Sie nie länger als 30 Min. in derselben Position, Bewegung trägt zur Entspannung der Muskeln bei.
- Wenn Sie viel sitzen, sollten Sie Ihren Rücken durch regelmäßiges Zurücklehnen entspannen.
- Benutzen Sie einen Stuhl mit gerader oder leicht nach vor geneigter Sitzfläche. Die Rückenlehne sollte leicht nach hinten geneigt sein.
- Die Anschaffung einer speziellen Matratze ist nicht notwendig. Eine gute "normale" Matratze ist ausreichend.
- Versuchen Sie evtl. vorhandenes Übergewicht los zu werden. Auch dieses Gewicht belastet Ihren Rücken.
- Achten Sie auf Entspannungspausen. Erlernen Sie eine Entspannungsmethode.
- Treiben Sie Sport. So können Sie Ihren Rücken stärken und gleichzeitig abnehmen.
- 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.
- Um wieder in Schwung zu kommen, können Sie anfangs ein Schmerzmittel einnehmen.
- Empfehlenswert ist der Anschluss an eine Sportgruppe.

## Abbildung 7: Richtige und falsche Haltung bei verschiedenen Tätigkeiten



Um Wirbelsäulenschäden zu vermeiden, sollten Haltungsfehler und falsche Bewegungsmuster vermieden werden.

Grundsätzlich sollte Heben und Beugen nie in Rundrückenhaltung erfolgen.

Grundlage für den vorangehenden Abschnitt: Quellen [1, 7, 8]

## 6. Medikamente bei Rückenschmerzen

Zur Behandlung von Rückenschmerzen gibt es zahlreiche Medikamente. Die nachstehende Tabelle zeigt eine beispielhafte (nicht vollständige) Auswahl.

Gruppe	Wirkstoff	Handelsname
Schmerzmittel	Pyrazolonverbindungen	Paracetamol 500®
		ben-u-ron® Paracetamol AL®
Entzündungshemmer/ Schmerzmittel	Acetylsalicylsäure	Aspirin® ASS 500®
	Diclofenac	Voltaren® Diclofenac STADA®



	Ibuprofen	IBU 200/400® Ibuhexal® Ibuprofen®
	Naproxen	Proxen ®
	Piroxicam	Felden® Pirobete® Piroxicam AL®

## 7. Zusammenfassung

- In fast allen Fällen sind akute Rückenschmerzen ungefährlich und verschwinden spontan wieder.
- Nach einer Befragung und einer körperlichen Untersuchung kann Ihr Arzt ernsthafte Ursachen fast immer ausschließen.  
Auf andere Untersuchungen und eine Röntgenaufnahme kann normalerweise verzichtet werden.
- 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.
- Schulungsprogramme, wie sie zum Beispiel von Krankenkassen angeboten werden, eignen sich meist eher für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen, das heißt bei Schmerzen, die seit über sechs Wochen andauern.
- Krankengymnastik ist nur sinnvoll, wenn Sie die Übungen selbständig weiterführen. Denn auf Ihr dauerhaftes Engagement kommt es bei der Bekämpfung der Schmerzen und der Stärkung Ihres Rückens an!
- Auf keinen Fall sollten Sie bei akuten Rückenschmerzen länger als zwei Tage im Bett verbringen! Eine längere Bettruhe bringt auf die Dauer mehr Schaden als Nutzen!
- Paracetamol ist in seiner Wirksamkeit mit anderen Schmerzmitteln vergleichbar, hat aber weniger Nebenwirkungen.
- **Werden Sie aktiv!**

## 8. Bücher, Adressen und Links

Gerade weil akute Rückenschmerzen so häufig sind, finden sich viele Bücher, Broschüren und

Internetseiten zu diesem Thema. Die folgende Liste gibt nur einen kleinen Teil davon wieder.

## Bücher

- S. Tempelhof: Rückenschmerzen ganzheitlich behandeln. 2005, Gräfe & Unzer, ca. 12.90 €
- G. Leibold: Bandscheiben- und Rückenschmerzen , 2006 Goldmann, ca. 6.95 €
- W. Harter: Menschen in Bewegung, 2005 Deutscher Ärzte-Verlag, ca. 39,95 €
- H.-D. Kempf: Trainingsbuch Rückenschule , 2004 Rowohlt TB., ca. 9.90 €
- P. Nilges: Das Rückenbuch, 2000, DRK-Schmerz-Zentrum Mainz, Auf der Steig 14-16, 55131 Mainz, ca. 2,- €
- J. Fischer: Die 100 besten Tips für einen gesunden Rücken, 1998, Trias Verlag, ca. 10,- €
- G. Dreher-Edelmann: Gymnastik für die Wirbelsäule, 1999, Urban und Fischer, ca. 25,- €
- E. Mattmann: Ischias! - Was tun? 1997, Verlag Hans Huber, ca. 25,- €

## Adressen

**Adressen von Selbsthilfegruppen und Patientenhilfen erhalten Sie über die:**

**Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)**

Albrecht-Achilles-Str. 65  
10709 Berlin  
Tel.: 030-8914019  
Fax: 030-8934014  
Internet: <http://www.nakos.de>

### Kontaktadressen

**Forum: Gesunder Rücken - besser Leben e.V.**

Friedrichstr. 14  
65185 Wiesbaden  
Tel.: 0611-374225  
Internet: <http://www.forum-ruecken.de>

**Aktion Gesunder Rücken e.V.**

Postfach 13 61  
27423 Bremervörde  
Tel.: 04761-97 91 79  
Fax: 04761-97 91 80  
Internet: <http://www.agr-ev.de>

### **DGymB - Deutscher Gymnastikbund**

Brunnerstr. 71  
65835 Liederbach  
Tel.: 06196-62290  
Fax: 06196-64 40 83  
Email: [DGymB.Presse.und.Projekte@t-online.de](mailto:DGymB.Presse.und.Projekte@t-online.de)  
Internet: <http://www.dslv.de/dgymb/dgym.htm>

### **DTB - Deutscher Turner Bund**

Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt/Main  
Tel.: 069-678010  
Internet: <http://www.dtb-online.de>

### **Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.**

Kirchfeldstr. 149  
40215 Düsseldorf  
Telefon 0211 - 301314-0  
Telefax 0211 - 301314-10  
E-mail: [info@bfo-aktuell.de](mailto:info@bfo-aktuell.de)  
Internet: <http://www.bfo-aktuell.de/>

### **Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e.V.**

#### **Interessengemeinschaft für Wirbelsäulengeschädigte**

Mühlweg 12  
74838 Limbach  
Tel.: 0177-7323334  
Fax: 06287-4792  
Internet: <http://www.bundesverband-skoliose.de>

## Links

Patienteninformationen der Ärztlichen Zentralstelle für Qualitätssicherung (ÄZQ)  
<http://www.patienten-information.de>

Gesundheitsinformation.de, Patienteninformationsseite vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen: <http://www.gesundheitsinformation.de>

Rückengymnastik bei Cyberdokter.de  
<http://161.58.247.101/cyberdokter/gymnastik/gymnastikintro.htm>

Rehabilitation Medicine, Atlanta (engl.)  
<http://www.lowbackpain.com>

Low Back Exercise Guide der American Academy of Orthopaedic Surgeons (engl.)  
[http://orthoinfo.aaos.org/booklet/view\\_exercise.cfm?Thread\\_ID=18&topcategory=Spine](http://orthoinfo.aaos.org/booklet/view_exercise.cfm?Thread_ID=18&topcategory=Spine)

Bund deutscher Chiropraktiker e.V.  
<http://www.chiropraktik-bund.de>

Autoren, Quellen, Hintergründe, Gültigkeitsdauer,  
Impressum und Copyright dieser Informationen: [Rückenschmerz-Quellen](#)

---

Seiten durchsuchen:

Seite aktualisiert: 08/09/06

Seit 9/2001: 1948727



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

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