

Was können Sie selber tun, um vorzubeugen?

Leider bleibt es oft nicht bei einer Schmerz-attacke. Mangelnde Bewegung oder einseitige Belastung, z.B. langes Sitzen oder Stehen, sind häufige Ursachen von Kreuzschmerzen. Um dem vorzubeugen, empfiehlt sich **regelmäßige Bewegung**, wie z.B. Laufen, Radfahren oder Schwimmen. Alleine ist das oft schwierig, deshalb ist der Anschluß an eine Sportgruppe empfehlenswert.

Training stärkt die Muskeln und Knochen, verbessert Ihre Beweglichkeit und Fitness und damit Ihr Wohlbefinden.

Bettruhe und körperliche Inaktivität führen dagegen zur weiteren Schwächung Ihrer Stütz-muskulatur und erhöhen so Ihr Risiko weiterer Kreuzschmerzattacken.

Der weitere Verlauf der Kreuzschmerzen liegt entscheidend in Ihrer Hand. Je fitter Sie sind, desto weniger können Ihre Schmerzen Sie quälen.

Wenn Sie Übergewicht haben, ist es auch sinnvoll abzunehmen.

Brauchen Sie eine spezielle Matratze?

Es ist nicht notwendig, viel Geld für eine Spezialmatratze auszugeben, da die normalen Matratzen ausreichende Qualität besitzen.

Hinweise zum richtigen Sitzen und Stehen

Grundsätzlich sollten Sie nicht zu lange in einer Position verharren oder - wenn möglich - eine Tätigkeit nicht länger als 30 Minuten ohne Pause durchführen.

Benutzen Sie einen Stuhl mit gerader oder nach vorne geneigter Sitzfläche. Die Rückenlehne sollte leicht nach hinten geneigt sein und den Rücken gut abstützen. Seitliche Lehnen zum gelegentlichen Aufstützen sind hilfreich. Zeitweise bequemes Zurücklehnen verringert den Druck in den Bandscheiben.

Wenn Sie länger auf einer Stelle stehen, wird Ihr Rücken durch Hochstellen eines Beines („Fuß-bank“) entlastet.

Autoren: Dr. med. A. Becker, Dr. med. W. Niebling,
Prof. Dr. M. M. Kochen, Dr. med. J. F. Chenot

Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Sie wurde überreicht durch:

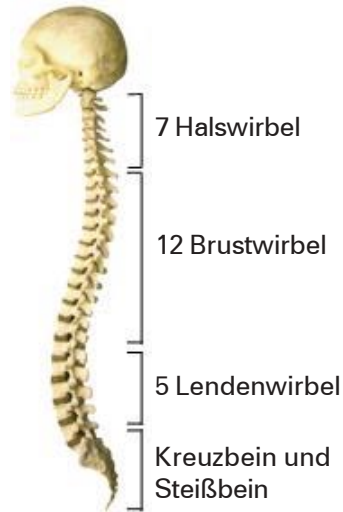
DEGAM Leitlinie

Kreuzschmerzen

Patienteninformation

Patienteninformation zur Leitlinie „Kreuzschmerzen“

Dieses Faltblatt gibt Ihnen die wichtigsten Informationen über **Rückenschmerzen** im Lendenwirbelsäulenbereich und ihre Behandlung. Die Abbildung zeigt die Wirbelsäule und ihre Abschnitte.



Woher kommen die Kreuzschmerzen?

Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers, daß etwas nicht in Ordnung ist. Die genaue Ursache der Kreuzschmerzen läßt sich trotz gründlicher Untersuchung meist nicht ermitteln. Ein ernster Schaden an den Wirbelkörpern, den Bandscheiben oder „eingeklemmte Nerven“ ist eher selten.

Sind Kreuzschmerzen gefährlich?

Fast jeder wird im Laufe seines Lebens einmal an Kreuzschmerzen leiden. Sie sind auch als Hexenschuss, Ischias oder Lumbago bekannt. *Gewöhnlich sind sie harmlos und müssen kein Grund zur Sorge sein.* Auch starke Beschwerden sind kein Hinweis auf einen ernsthaften Schaden im Rücken. Nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen zugrunde. Hinweise darauf sind:

- ▶ Vorhergehende Verletzung / Unfall oder Sturz
- ▶ Fieber
- ▶ Sich stark verschlimmernde Kreuzschmerzen
- ▶ Lähmungserscheinungen
- ▶ Bekannte Osteoporose
- ▶ Bekannte Tumorerkrankung
- ▶ Ungeklärter Gewichtsverlust

Auch bei bekannten rheumatischen Erkrankungen oder bekannter HIV-Infektion sollten Sie schon bei leichteren Beschwerden Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Brauchen Sie eine Röntgenuntersuchung?

Röntgenuntersuchungen oder andere bildgebende Verfahren, wie Computertomographie oder Kernspintomographie, zeigen meist nur unspezifische Abnutzungserscheinungen. Diese treten mit zunehmendem Alter häufig auf und haben keine krankhafte Bedeutung. Gewöhnlich wird Ihr Arzt deswegen zunächst keine bildgebende Untersuchung empfehlen.

Was kann Ihr Arzt / Ihre Ärztin tun?

Nach gründlicher körperlicher Untersuchung wird er/sie gefährliche von ungefährlichen Kreuzschmerzen unterscheiden. Sie werden beraten, informiert, und gegebenenfalls wird eine Schmerzbehandlung angefangen. Weiterführende Verordnungen von Krankengymnastik oder Massage sind meistens nicht notwendig.

Was können Sie selber tun?

Bettruhe verlängert die Dauer der Schmerzattacke, daher sollten Sie frühzeitig Ihre normale Tätigkeit wieder aufnehmen. Je früher Sie Ihre gewohnten Tätigkeiten wieder aufnehmen, um so eher läßt der Schmerz nach. Leichte körperliche Aktivitäten wie etwa Fahrradfahren oder Spaziergehen können Sie sofort ausführen. Bis zur Beschwerdebesserung sollten Sie aber auf gesteigerte Aktivität wie etwa Gymnastik oder Sport verzichten.

Wie lange dauern die Rückenschmerzen?

Es ist nicht möglich, genau zu sagen, wie lange der Schmerz anhalten wird. Die gute Nachricht ist, die meisten Betroffenen werden innerhalb von ein bis zwei Wochen weitgehend beschwerdefrei und können wieder arbeiten. Innerhalb von 6 Wochen können über 90 % von ihnen wieder zur Arbeit zurückkehren.

Bei etwa jedem Fünften bestehen aber weiterhin Beschwerden, oder es kommt in kurzen Abständen immer wieder zu Beschwerden. Vorbeugende Maßnahmen sind daher empfehlenswert.