

Kreuzschmerzen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Rund acht von zehn Menschen haben zumindest einmal im Laufe ihres Lebens Schmerzen im unteren Rücken.⁷ Plötzlich auftretende („akute“) Kreuzschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Häufig werden sie als „unspezifisch“ bezeichnet. Das bedeutet, dass es keine Hinweise auf eine bestimmte zu behandelnde Ursache gibt. Akute unspezifische Kreuzschmerzen vergehen meist wieder von selbst.¹

Woher kommen die Schmerzen?

Akute unspezifische Kreuzschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben:¹

- ▶ verspannte Muskeln
- ▶ Fehlhaltungen
- ▶ Übergewicht
- ▶ bestimmte Bewegungen (Heben, Beugen und Drehen)
- ▶ zu wenig Bewegung
- ▶ Stress
- ▶ seelische und berufliche Belastungen

Was kann ich selbst tun?

- ▶ Bei akuten unspezifischen Kreuzschmerzen sind vorerst keine weiteren Untersuchungen nötig (z. B. Röntgen, MRT, CT).¹
- ▶ Bewegung ist bei akuten unspezifischen Kreuzschmerzen das Wichtigste. Bettruhe kann Ihnen schaden und die Beschwerden verschlimmern.^{1,5}
- ▶ Regelmäßige Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen können wiederkehrende Schmerzen im unteren Rücken vorbeugen.⁷ Suchen Sie sich eine Bewegungsart, die Ihnen Freude macht und den Schmerz nicht verstärkt.^{1,7}
- ▶ Müssen Sie bei der Arbeit viel sitzen, achten Sie auf geeignete Sitzmöbel und legen Sie regelmäßige Bewegungspausen ein. Vermeiden Sie, wenn möglich, langes Sitzen und Stehen.^{4,6}
- ▶ Bei sehr starken oder hartnäckigen Beschwerden sollte Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt

ausschließen, dass diese eine ernsthafte Ursache haben, die eine gezielte Behandlung oder weitere Abklärung erfordert.¹

Helfen Schmerzmittel?

- ▶ Vorübergehend können Medikamente helfen, Ihre Schmerzen etwas zu lindern. Besonders bei längerer Anwendung können diese aber – manchmal auch schwere – Nebenwirkungen haben. Sie sollten sie daher nur kurze Zeit und nur nach ärztlicher Abklärung einnehmen. Schmerzmittel sollten nur nach sorgfältiger Abwägung der Vor- und Nachteile und nur so lange wie unbedingt notwendig eingenommen werden.¹
- ▶ Schmerzmittel aus der Gruppe der NSAR (z. B. Diclofenac, Naproxen und Ibuprofen) hemmen Schmerzen und Entzündungen. Sie sind in niedriger Dosis rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Vor allem, wenn Sie chronische Gesundheitsstörungen haben oder daneben noch andere Medikamente einnehmen, sollten Sie die Einnahme vorab mit einer Ärztin oder einem Arzt abklären.¹
- ▶ Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Paracetamol werden bei akuten unspezifischen Kreuzschmerzen nicht empfohlen.¹

Welche anderen Behandlungen werden empfohlen?

- ▶ Studien zeigen, dass Wärmetherapie, Akupunktur, manuelle Therapien und bestimmte Entspannungsverfahren (z. B. „progressive Muskelrelaxation“) helfen können.^{1,2}
- ▶ Auch Bewegungstherapie unter professioneller Anleitung kann die Funktionalität des Rückens verbessern.^{2,3}
- ▶ Für andere Maßnahmen (z. B. Behandlungen mit Strom, Kälte, Laser, Magnetfeldern oder Ultraschall) ist die Wirksamkeit bisher nicht genügend nachgewiesen.^{1,2}

Kreuzschmerzen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Meist haben akute unspezifische Kreuzschmerzen keine ernsthaften Ursachen. Sie sollten aber **sofort** ärztliche Hilfe holen, wenn¹

- ▶ Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder Stuhlgang auftreten,
- ▶ Sie Lähmungserscheinungen oder ein Taubheitsgefühl in den Beinen bemerken,
- ▶ Sie Fieber und Schüttelfrost haben,
- ▶ die Rückenschmerzen von einer schweren Verletzung stammen (z. B. durch einen Sturz oder Unfall).

Suchen Sie auch dann ärztliche Hilfe, wenn

- ▶ Sie sehr starke Schmerzen haben,
- ▶ Sie eine Krebserkrankung haben oder hatten,
- ▶ Sie stark an Gewicht verlieren,
- ▶ Sie an Knochenschwund (Osteoporose) leiden und die Schmerzen nach schwerem Heben aufgetreten sind.^{1,2}

Was kann ich zur Vorbeugung tun?

- ▶ Planen Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag ein.¹
- ▶ Versuchen Sie, langes Sitzen oder einseitige schwere körperliche Arbeit zu vermeiden.¹
- ▶ Sollten Sie Übergewicht haben, entlastet es die Wirbelsäule, wenn Sie abnehmen.¹
- ▶ Achten Sie auf Ihre psychische Gesundheit. Seelische Belastungen können Rückenschmerzen auslösen oder die Beschwerden verschlimmern.¹

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmangasse 21

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Literatur

- 1 Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) (2017): Nationale VersorgungsLeitlinie Nicht-spezifischer Kreuzschmerz – Kurzfassung, 2. Auflage [in Überarbeitung]
- 2 Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) (2017): Nicht-spezifischer Kreuzschmerz. PatientenLeitlinie zur Nationalen VersorgungsLeitlinie, 2. Auflage
- 3 Hayden, J.; van Tulder, M. W.; Malmivaara, A.; Koes, B. W. (2005): Exercise therapy for treatment of non-specific low back pain. In: Cochrane Database of Systematic Reviews/3:CD000335
- 4 O'Sullivan, K.; O'Keeffe, M.; O'Sullivan, L.; O'Sullivan, P.; Dankaerts, W. (2012): The effect of dynamic sitting on the prevention and management of low back pain and low back discomfort: a systematic review. In: Ergonomics 2012/55/8: 898-908
- 5 Oesch, P.; Kool, J.; Hagen, K. B.; Bachmann, S. (2010): Effectiveness of exercise on work disability in patients with non-acute non-specific low back pain: Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. In: J Rehabil Med 2010/42:193-205
- 6 Verbeek, J. H.; Martimo, K. P.; Karppinen, J.; Kuijer, P. P. FM; Viikari-Juntura, E.; Takala, E. P. (2011): Manual material handling advice and assistive devices for preventing and treating back pain in workers. In: Cochrane Database of Systematic Reviews/6:CD005958
- 7 gesundheitsinformation.de (2022): Rücken- und Kreuzschmerzen [online]. www.gesundheitsinformation.de/ruecken-und-kreuzschmerzen.html [Zugriff am 02.01.2024]

**Methodenhandbuch
und mehr Infos:**

