

Plötzlich Kreuzschmerz - was kann ich tun?

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie haben seit kurzem Kreuzschmerzen und wollen wissen, woher die Beschwerden kommen, wie man sie behandelt und was Sie selbst dagegen tun können. Eine erste wichtige Information für Sie lautet: Sie sind nicht allein. Kreuzschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten Schmerzen überhaupt. Etwa drei von vier Deutschen geben an, mindestens einmal in ihrem Leben solche Beschwerden gehabt zu haben.

► DER GESUNDE RÜCKEN

Die menschliche Wirbelsäule besteht aus 33 knöchernen Wirbeln und den dazwischenliegenden, gummiartigen Bandscheiben, die als eine Art Stoßdämpfer dienen. Bänder aus festem Bindegewebe und die Rückenmuskulatur stabilisieren und unterstützen diese Säule.

Im Alltag muss sie enormen Belastungen standhalten: Die Wirbelsäule bildet nicht nur die stabile Achse des Körpers und trägt das Gewicht von Kopf, Armen und Rumpf. Sie muss zudem auch elastisch sein, um Bewegungen wie Bücken, Strecken oder Drehen zu

ermöglichen. Andauernde Belastungen wie gebeugtes Sitzen oder Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung oder Übergewicht können ihr Gleichgewicht jedoch stören. Dann kann es zu Schmerzen kommen.

► DIE ERKRANKUNG

Kreuzschmerz ist ein Schmerz im Rückenbereich unterhalb des Rippenbogens und oberhalb der Gesäßfalten. Nacken- und Schulterbereich gehören nicht dazu. Diese Information richtet sich an Menschen mit

akuten nichtspezifischen Kreuzschmerzen. Akut bedeutet, dass die Beschwerden weniger als sechs Wochen bestehen. Nichtspezifisch heißt, dass sich den Schmerzen keine eindeutigen körperlichen Veränderungen oder Erkrankungen zuordnen lassen, etwa Entzündungen, Tumore oder Schäden an den Bandscheiben.

Bei mindestens 85 von 100 Menschen mit Kreuzschmerzen sind die Beschwerden nichtspezifisch. Die Schmerzen sind oft belastend oder sogar beunruhigend und schränken den Alltag der Betroffenen häufig ein. In den meisten Fällen sind sie aber harmlos und bilden sich innerhalb kurzer Zeit gut zurück.

► DIE UNTERSUCHUNG

Wegweisend ist das Gespräch zwischen Ihnen und Ihrem Arzt, in dem dieser grundlegende Informationen zu Ihrer Krankengeschichte erfährt. Ebenso wichtig ist die körperliche Untersuchung. Beides zusammen reicht oft aus, um schwerwiegende Ursachen der Beschwerden auszuschließen.

Die körperliche Untersuchung richtet sich nach den Ergebnissen des Gesprächs. Ihr Arzt achtet dabei zum Beispiel auf Haltung und Form der Wirbelsäule und tastet die Rückenmuskulatur nach schmerzhaften Stellen ab. Danach prüft er die Beweglichkeit, Muskelkraft, Empfindbarkeit und die Reflexe der Beine.

Wenn sich durch das Patienten-Arzt-Gespräch und die körperliche Untersuchung keine Hinweise für einen gefährlichen Verlauf oder andere ernste krankhafte Veränderungen ergeben, sollen zunächst keine weiteren Untersuchungen durchgeführt werden.

▶ DIE BEHANDLUNG

Die Beschwerden bei akuten nichtspezifischen Kreuzschmerzen bessern sich in der Regel nach kurzer Zeit von allein. Die meisten Menschen, die zum ersten Mal mit Kreuzschmerzen zum Arzt gehen, benötigen daher lediglich ein Schmerzmittel und eine Beratung. Der kurzfristige Einsatz von Schmerzmitteln soll es Ihnen ermöglichen, Ihre Aktivitäten im Alltag so gut es geht beizubehalten. Bettruhe oder Schonung sind für Ihre Genesung eher hinderlich.

Zusätzlich gibt es eine Reihe nichtmedikamentöser Verfahren. Manche können die Behandlung unterstützen, andere sollten nicht angewendet werden, da ihr Nutzen bisher wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden konnte. Genaue Informationen finden Sie in der PatientenLeitlinie (siehe Kasten).

▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Bewegen Sie sich! Versuchen Sie, Ihre körperliche Aktivität so gut es geht beizubehalten oder nehmen Sie sie schrittweise wieder auf. Dies fördert eine schnelle Besserung Ihrer Beschwerden und beugt dauerhaften Krankheiten vor.

- Halten Sie Ihren Rücken und sich selbst fit. Suchen Sie sich eine Bewegungsart aus, die Ihnen Freude macht und rücken schonend ist – zum Beispiel Schwimmen, Wandern oder Radfahren. Kräftigen Sie so

Ihre Rückenmuskulatur und verbessern Sie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Kreuzschmerzen können dadurch seltener auftreten oder ganz verschwinden.

- Belasten Sie Ihren Rücken nicht durch einseitige Haltungen, etwa langes Sitzen oder Stehen. Wechseln Sie öfter die Position. Müssen Sie bei der Arbeit viel sitzen, sprechen Sie Ihren Arbeitgeber auf geeignete Sitzmöbel an. Am besten ist jedoch, Sie stehen zwischendurch regelmäßig auf, strecken sich und gehen ein paar Schritte.

- Sollten Sie Übergewicht haben, entlastet es Ihre Wirbelsäule, wenn Sie abnehmen.

- Informieren Sie sich über Ihre Beschwerden und über mögliche Behandlungsformen. Je mehr Sie darüber wissen, desto besser können Sie selbst Einfluss auf Ihren Heilungsprozess nehmen, und Ihre Lebensqualität steigt.

- Akute Kreuzschmerzen haben nur selten ernsthafte Ursachen. Achten Sie trotzdem auf zusätzliche Zeichen – kommen zu den Schmerzen Probleme wie Lähmungserrscheinungen von Muskeln, Taubheitsgefühle oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder Stuhlgang hinzu, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen. Dies können Zeichen für eine spezifische Ursache sein, die sofort behandelt werden muss.

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und fasst wichtige Punkte der PatientenLeitlinie „Kreuzschmerz“ zusammen: www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Die PatientenLeitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Methodik und Informationsblatt „Aktiv gegen chronischen Kreuzschmerz“: www.patinfo.org

Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960