

# PLÖTZLICH KREUZSCHMERZEN – WAS KANN ICH TUN?



Foto: Françoise Fine

### 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. In Deutschland gehören Kreuzschmerzen zu den häufigsten Schmerzen überhaupt. Etwa 4 von 5 Deutschen geben an, mindestens einmal in ihrem Leben solche Beschwerden gehabt zu haben.

Diese Information richtet sich an Menschen, deren Beschwerden weniger als 6 Wochen bestehen.

#### Auf einen Blick: plötzliche Kreuzschmerzen

- Kreuzschmerzen sind häufig. Haben sie keine gefährliche Ursache, die besondere Maßnahmen erfordert, spricht man von *nicht-spezifischen Kreuzschmerzen*.
- Plötzliche Kreuzschmerzen bessern sich bei den meisten Betroffenen nach kurzer Zeit von allein.
- Ihre Ärztin oder Ihr Arzt befragt Sie und untersucht Sie körperlich. Das reicht meist aus, um ernsthafte Ursachen auszuschließen. Vorerst sind in der Regel keine weiteren Untersuchungen nötig, auch kein Röntgen oder MRT.
- Wichtig ist: Bewegung. Sie wirkt am besten gegen Kreuzschmerzen. Andere Methoden, zum Beispiel Medikamente, kommen nur unterstützend in Frage. Spritzen in den Rücken empfehlen Fachleute ausdrücklich nicht.

### ▶ DER GESUNDE RÜCKEN

Die Wirbelsäule besteht aus Wirbeln und Bandscheiben. Sie bildet die stabile Achse des Körpers. Rückenmuskeln und festes Bindegewebe geben ihr Halt. Die Wirbelsäule trägt das Gewicht von Kopf, Armen und Rumpf. Gleichzeitig ermöglicht sie Bewegungen wie Bücken, Strecken oder Drehen.

### ▶ WAS SIND KREUZSCHMERZEN?

Kreuzschmerzen sind Schmerzen im Rückenbereich unterhalb des Rippenbogens und oberhalb des Gesäßes. Meistens gibt es keinen eindeutigen Grund für die Beschwerden. Fachleute sprechen in diesem Fall von *nicht-spezifischen Kreuzschmerzen*. Sie sind meist harmlos und bilden sich in kurzer Zeit wieder zurück. Es bestehen dann keine Hinweise auf gefährliche Ursachen, wie Entzündungen oder Wirbelbrüche. Dennoch können diese plötzlichen Kreuzschmerzen belastend sein und Sie in Ihrem Alltag einschränken.

### ▶ WOHER KOMMEN DIESE SCHMERZEN?

Solche Kreuzschmerzen entstehen, wenn die Nerven nahe der Wirbelsäule gereizt werden. Dafür kann es viele Gründe geben, zum Beispiel:

- verspannte Muskeln
- Fehlhaltungen
- Übergewicht
- zu wenig Bewegung
- langes Sitzen

Auch alltägliche, seelische oder berufliche Belastungen können Kreuzschmerzen hervorrufen und ihren Verlauf beeinflussen.

### ▶ DIE UNTERSUCHUNG

Kommen Sie mit plötzlichen Kreuzschmerzen in die Arztpraxis, muss zunächst geklärt werden, ob es eine eindeutige Ursache dafür gibt. Dazu befragt Sie die Ärztin oder der Arzt und untersucht Sie körperlich.

In der Regel lässt sich damit ausschließen, dass etwas Ernsthaftes vorliegt. Nur in Ausnahmefällen oder bei länger als 4 bis 6 Wochen anhaltenden Schmerzen können weitere Untersuchungen wie bildgebende Verfahren (Röntgen, MRT, CT) oder Laboruntersuchungen in Frage kommen.

### ▶ DIE BEHANDLUNG

Bei plötzlichen Kreuzschmerzen ist Bewegung am wichtigsten. Das haben hochwertige Studien belegt. Sie müssen dafür keine sportlichen Höchstleistungen erbringen. Es geht vielmehr darum, die normalen Aktivitäten des täglichen Lebens so weit wie möglich beizubehalten oder auszubauen. Vorübergehend können Ihnen dabei Schmerzmittel helfen. Am ehesten sind Schmerztabletten aus der Gruppe der *traditionellen nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR)* empfehlenswert. Dazu zählen die Wirkstoffe Diclofenac, Ibuprofen und Naproxen. Diese können jedoch Nebenwirkungen haben. Von dem üblichen Schmerzmedikament Paracetamol raten Fachleute allerdings ab. Laut aktueller Studienlage half das Mittel bei Kreuzschmerzen nicht. Bettruhe kann Ihnen schaden. Viele aussagekräftige Studien belegen, dass Bettruhe die Beschwerden nicht bessert, sondern eher verstärkt und die Heilung verzögert. Außerdem kann sie sich ungünstig auf die Muskeln auswirken und es erhöht sich die Gefahr, dass sich Blutgerinnsel bilden.

Wenn Bewegung und Medikamente nicht genug helfen, können zusätzlich nicht-medikamentöse Verfahren in Frage kommen. Unterstützend kann Ihnen zum Beispiel Wärmetherapie, Akupunktur oder Bewegungstherapie zusammen mit schulenden Maßnahmen angeboten werden.

Andere Verfahren sollten nicht zum Einsatz kommen, da ihr Nutzen bisher wissenschaftlich nicht genügend nachgewiesen ist. Dazu gehören unter anderem Massage, Kinesio-Tapes, Schuheinlagen, Ergotherapie sowie Behandlungen mit Strom, Kälte, Laser, Magnetfeldern oder Ultraschall.

Ausführliche Informationen zur Behandlung finden Sie in der Patientenleitlinie „Kreuzschmerz“: siehe Kasten.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **Patientenleitlinie „Kreuzschmerz“**:  
[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://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.

Weitere Kurzinformation „Aktiv gegen dauerhafte Kreuzschmerzen“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/kreuzschmerz-akut](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/kreuzschmerz-akut)

#### **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](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960  
3. Auflage, 2017

Verantwortlich für den Inhalt:  
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Versuchen Sie, Ihre normale 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.
- Bewegung lindert Kreuzschmerzen. Sie können sich eine Bewegungsart aussuchen, die Ihnen Freude macht und rüchenschonend ist, zum Beispiel Schwimmen, Wandern oder Radfahren. So kräftigen Sie Ihre Rückenmuskeln und verbessern Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
- Kleine Veränderungen können den Rücken entlasten. Wechseln Sie zum Beispiel beim längeren Stehen oder Sitzen öfter die Position. Müssen Sie bei der Arbeit viel sitzen, können Sie Ihren Arbeitgeber auf geeignete Sitzmöbel ansprechen. 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 mögliche Behandlungsformen. Je mehr Sie darüber wissen, desto besser können Sie damit umgehen.
- Kreuzschmerzen haben nur selten ernsthafte Ursachen. Achten Sie trotzdem auf zusätzliche Zeichen: Kommen zu den Schmerzen Probleme wie Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühle oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder Stuhlgang hinzu, sollten Sie umgehend eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Dies können Zeichen für eine Erkrankung sein, die behandelt werden muss.

Mit freundlicher Empfehlung