

AKTIV GEGEN DAUERHAFTE KREUZSCHMERZEN



Foto: © Robert Kneschke / Fotolia

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie haben seit längerem Kreuzschmerzen. Diese können belasten und Ihren Alltag erheblich einschränken. Doch etwas Ernsthaftes steckt nur selten dahinter. Außerdem können Sie selbst Einiges gegen Ihre Beschwerden tun.

Diese Information richtet sich an Menschen mit Kreuzschmerzen, die schon mehr als 12 Wochen andauern oder bei denen das Risiko dafür besteht. Sie erfahren hier, wie dauerhafte Kreuzschmerzen entstehen und behandelt werden können.

Auf einen Blick: dauerhafte Kreuzschmerzen

- Kreuzschmerzen sind häufig. Ist keine körperliche Ursache erkennbar, die besondere Maßnahmen erfordert, spricht man von *nicht-spezifischen Kreuzschmerzen*.
- Seelische oder berufliche Probleme können zu dauerhaften Kreuzschmerzen führen. Deshalb soll Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie auf Belastungen im Privatleben und am Arbeitsplatz ansprechen.
- Wichtig ist: Bewegung im Alltag statt Bettruhe. Medikamente können die Behandlung unterstützen. Diese sollten so kurz und in so geringer Dosis wie möglich zum Einsatz kommen.
- Halten Schmerzen trotz Behandlung länger an, sollen Betroffene an einem sogenannten *multimodalem Behandlungsprogramm* teilnehmen, das verschiedene Verfahren miteinander verbindet.

▶ WAS SIND KREUZSCHMERZEN?

Kreuzschmerzen sind Schmerzen im Rückenbereich unterhalb des Rippenbogens und oberhalb des Gesäßes. Oft lässt sich kein eindeutiger Grund für die Beschwerden finden. Fachleute sprechen in diesem Fall von *nicht-spezifischen Kreuzschmerzen*. Es gibt dann keine Hinweise auf eine gefährliche Ursache, wie Schäden an den Bandscheiben oder ein Wirbelbruch.

▶ WIE KOMMT ES ZU DAUERSCHMERZEN?

Nicht-spezifische Kreuzschmerzen sind meist harmlos und gehen von alleine wieder weg. Bei etwa 7 von 100 Betroffenen lassen die Beschwerden jedoch nicht nach. Die Schmerzen sind „*chronisch*“.

Kreuzschmerzen können viele Gründe haben. Auch seelische oder berufliche Umstände sowie das eigene Verhalten können dazu beitragen, dass Beschwerden dauerhaft werden. Dazu gehören zum Beispiel:

- Niedergeschlagenheit, Stress oder Ängste
- falsches Schon- und Vermeidungsverhalten, aber auch beharrliches Durchhalten
- körperliche Schwerstarbeit oder eine einseitige Körperhaltung
- Mobbing, berufliche Unzufriedenheit oder Arbeitslosigkeit
- Rauchen, Übergewicht, Alkohol und geringe körperliche Fitness

Wie jemand mit Schmerzen umgeht und ob er sie als bedrohlich ansieht, beeinflusst den Krankheitsverlauf ebenfalls. Bei nicht-spezifischen Kreuzschmerzen ist es nicht notwendig, die Ursache unbedingt zu finden. Wenn man allerdings ständig nach einer Erklärung sucht, kann sich das ebenfalls auf die Beschwerden auswirken.

▶ DIE UNTERSUCHUNG

Bei anhaltenden Kreuzschmerzen fragt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie nach Ihren Beschwerden und Ihrer Stimmung. Dazu gehört die familiäre und berufliche Situation. Jetzt geht es auch darum festzustellen, ob die bisherige Behandlung angepasst werden sollte. Es kann zudem sein, dass mehrere Fachleute Sie untersuchen und gemeinsam mit Ihnen die weitere Behandlung besprechen. Falls nötig, können bildgebende Verfahren wie Röntgen oder MRT helfen auszuschließen, dass doch eine ernsthafte Ursache vorliegt.

▶ DIE BEHANDLUNG

Nicht-medikamentöse Maßnahmen

Bewegung ist das beste Mittel gegen andauernde Kreuzschmerzen. Bettruhe ist dagegen schädlich. Sie kann die Schmerzen sogar verstärken. Wichtig ist, dass Sie Ihre alltäglichen Aktivitäten beibehalten. Auch Entspannungsverfahren oder eine kognitive Verhaltenstherapie können Beschwerden lindern. Außerdem können Ergotherapie, Massagen, Wärmetherapie oder eine Rückenschule ein Teil der Behandlung sein. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Akupunktur anbieten. Von anderen Verfahren raten Fachleute ab. Dazu gehören unter anderem Behandlungen mit Kälte, Strom, Magneten oder Ultraschall sowie Kinesio-Taping.

Medikamente

Wenn Bewegung kaum möglich ist, können Medikamente Ihnen kurzfristig helfen, wieder aktiv zu werden. Expertinnen und Experten empfehlen am ehesten sogenannte *traditionelle nicht-steroidale Antirheumatika* wie Diclofenac, Ibuprofen oder Naproxen.

Multimodale Behandlungsprogramme

Bessern sich Ihre Beschwerden nicht, soll eine Kombination aus verschiedenen Verfahren zum Einsatz kommen, wie Entspannungstechniken, Bewegungs- und Psychotherapie. Das kann im Rahmen einer Schmerztherapie oder Rehabilitation stattfinden.

Nicht empfohlen: Spritzen und Operationen

Fachleute raten von Spritzen mit schmerzstillenden Wirkstoffen oder anderen Mitteln ab. Auch Operationen an der Wirbelsäule sind nicht zu empfehlen, wenn die Ursache für Ihre Schmerzen unklar ist. Studien konnten keine Hinweise auf eine Wirksamkeit liefern.

▶ MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **Patientenleitlinie „Kreuzschmerz“**:
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 „Plötzlich Kreuzschmerzen – Was kann ich tun?": www.patinfo.org

Methodik und Quellen: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/kreuzschmerz-chronisch

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
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
www.patinfo.org
www.azq.de



▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Informieren Sie sich über Kreuzschmerzen. Welche Behandlungsempfehlungen eine Expertengruppe gibt, können Sie in der Patientenleitlinie „Kreuzschmerz“ genauer nachlesen: siehe Kasten.
- Versuchen Sie, alltägliche Bewegungen so gut es geht fortzusetzen oder diese schrittweise wieder aufzunehmen.
- Kräftigen Sie Ihre Rumpfmuskulatur, sie stützt und entlastet die Wirbelsäule. Schwimmen oder Laufen sind zum Beispiel geeignet. Am besten suchen Sie sich eine Aktivität aus, die Ihnen Freude macht.
- Bei einer Rückenschule erlernen Sie ein sogenanntes rückengerechtes Verhalten, aber auch gezielte Übungen zur Entspannung oder Stärkung der Muskulatur. Viele Krankenkassen arbeiten mit speziellen Fitnessstudios zusammen und übernehmen einen Teil der Kosten. Fragen Sie dort nach.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über mögliche seelische Ursachen für Ihre Beschwerden. Es kann helfen, wenn Sie sich vorher überlegen, ob es etwas gab, was Sie bedrückt hat.
- Auch rezeptfreie Medikamente können Nebenwirkungen haben. Fragen Sie nach der richtigen Anwendung.
- 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