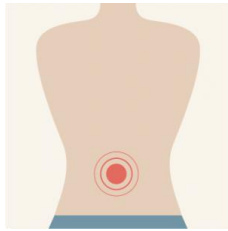


## >> Allgemein <sup>[1]</sup>



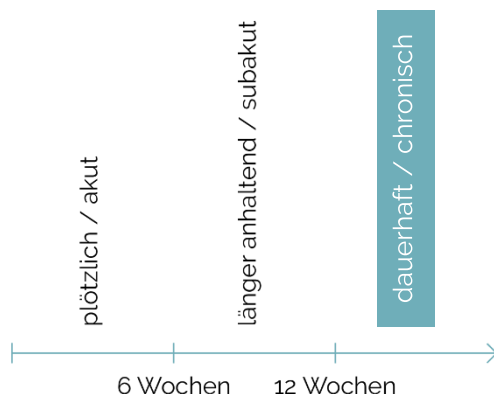
Kreuzschmerz ist ein Schmerz im Rückenbereich unterhalb des Rippenbogens und oberhalb der Gesäßfalten.

Der Schmerz kann auf den Rücken begrenzt sein, in andere Körperregionen ausstrahlen oder auch von weiteren Beschwerden begleitet sein.

**Häufig** hat der Kreuzschmerz **keine klare** erkennbare **Ursache**. Oftmals tragen mehrere Faktoren zu der Entstehung bei. Die Entstehung von Muskelverspannungen oder Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule kann durch eine schwache Rumpfmuskulatur, Fehlbelastungen durch langes unbewegtes Sitzen, nicht rücken-gerechtes Heben oder einseitige körperliche Arbeit verursacht werden – die dann zu Schmerzen führen können.

Deutlich **seltener** liegen **klar erkennbare Ursachen** für den Schmerz vor, wie z. B. ein Bandscheibenvorfall, Knochenbruch, Tumor oder eine Infektion.

## >> Dauer und Art des Kreuzschmerzes



Je nach Dauer der Schmerzen unterscheidet man zwischen dem plötzlichen (**akuten**), länger anhaltenden (**subakuten**) und dauerhaften (**chronischen**) Kreuzschmerz.

Ein akuter Kreuzschmerz hält weniger als sechs Wochen an. Bleibt der Schmerz über mehr als sechs Wochen bestehen, wird er als subakut bezeichnet und bei einem Schmerz, der länger als zwölf Wochen anhält, ist von dauerhaftem Kreuzschmerz die Rede. Treten Schmerzen nach einer beschwerdefreien Zeit von mindestens sechs Monaten wieder auf, werden sie als wiederkehrend bezeichnet.

## >> Seelisches Befinden und dauerhafter Kreuzschmerz <sup>[1]</sup>

Seelische Gegebenheiten und besondere Lebensumstände können einen **Einfluss** darauf haben, dass Kreuzschmerzen **entstehen** oder **andauern**.



Gefühle wie **Niedergeschlagenheit** oder **Angst** können den Schmerz negativ beeinflussen. Ebenso kann ein **Schon-** und **Vermeidungsverhalten** zu chronischen Kreuzschmerzen führen.

Auch wer seine Schmerzen **ignoriert** und sich weiter zu stark belastet, riskiert, dass die Beschwerden **chronisch** werden.

Es hat sich gezeigt, dass eine fortwährende Beschäftigung mit möglichen Ursachen dazu führen kann, dass die Schmerzen weniger schnell nachlassen, z. B. wenn man sehr darauf bedacht ist, eine körperliche oder mechanische Erklärung für die Beschwerden zu finden und dadurch viele weitere medizinische Untersuchungen durchführen lässt.

## >> Verbreitung <sup>[4, 8]</sup>

Etwa 15-20% der Menschen in Deutschland haben chronische Kreuzschmerzen.



Es sind also fast Zwei von Zehn betroffen.

## >> Was hilft? [1, 5-7]

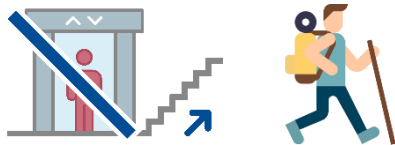
Die gute Nachricht ist: **Sie können selber eine ganze Menge tun**, um Ihre Kreuzschmerzen zu lindern. Bitte scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt \* Ihre Ärztin zu fragen, was Sie selber tun können. Denn der\*die Behandelnde wird Sie darin unterstützen und Ihnen bei Fragen und Problemen zur Seite stehen.

Auch wenn Sie unter chronischem Kreuzschmerz leiden, ist es wichtig, Ihre **Alltagsaktivitäten** so weit wie möglich aufrechtzuerhalten und in erster Linie ohne Medikamente zu behandeln. **Bewegungstherapien** (am besten in Verbindung mit Verhaltenstherapie), Verfahren zur Entspannung und ein guter **Umgang mit Stress** können helfen.

Allgemein gilt, dass Maßnahmen **ohne Medikamentengabe** bevorzugt als Therapieoption genutzt werden sollen.

Bleiben Sie **aktiv** und versuchen Sie, Ihre gewohnte körperliche Aktivität beizubehalten oder wiederaufzunehmen.

Es kann keine spezielle Form der **Bewegung** empfohlen werden. Daher suchen Sie sich am besten eine Form der Aktivität, die Sie gerne ausführen und die Ihnen **Spaß** macht. Auch tägliches Treppensteigen oder spazieren gehen kann Ihnen Linderung verschaffen.



Ein weiterer Grundsatz ist, dass **Bettruhe** oder **Schonverhalten** über längere Zeit unbedingt **vermieden** werden soll. Fehlende Bewegung führt zu Schmerzen, Fehlhaltungen, Muskelabbau und zur Verzögerung des Heilungsprozesses.

Die Erkenntnisse basieren auf aktueller wissenschaftlicher **Forschung** und werden gestützt durch die PatientenLeitlinie zur Nationalen VersorgungsLeitlinie Kreuzschmerz [1] und andere internationale Leitlinien [5,6,7].



Hauptsache aktiv!

## >> Was kann ich tun? Was nicht? [1]

„Hauptsache aktiv“, so lautet ein wichtiger Grundsatz. Sie müssen **keine Angst** haben, dass Sie Ihrem Rücken durch Bewegung schaden. Indem Sie **aktiv bleiben**, kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur und entlasten somit Ihre Wirbelsäule.

**Vermeiden** Sie aber **einseitige Belastung** und Haltungen, wie z. B. Tragen einer Sprudelkiste mit einer Hand oder langes Sitzen und Stehen. Sollten Sie bei Ihrer beruflichen Tätigkeit länger in einer **sitzenden oder stehenden** Position verbringen, versuchen Sie Ihre **Pausen** aktiv zu gestalten (z. B. mit einem Spaziergang) oder kleinere Dehn- oder Bewegungsübungen einzubauen.



Hier sehen Sie einige ganz einfach umzusetzende Dehn- und Bewegungsübungen.

Mehr dazu unter » [ruecken.tala-med.info/videos](https://ruecken.tala-med.info/videos)

## >> Der gesunde Rücken <sup>[1]</sup>

Der menschliche Rücken funktioniert als ein geordnetes Zusammenspiel von Knochen, Bändern, Bandscheiben und Muskeln.



Die Grundstruktur machen die 33 festen knöchernen **Wirbelkörper** und die dazwischenliegenden stoßdämpfenden **Bandscheiben** aus. Um sie herum stabilisieren zugstarke **Bänder** die vielen Gelenke.

Zahlreiche tiefe und oberflächliche **Muskeln** halten die Wirbelsäule durch ihre gemeinsame Kraft in ihrer aufrechten Form und steuern die Bewegungen des Rückens.

Der Rücken ist sehr häufig von **starken Kräften** beansprucht, schließlich trägt er das gesamte Gewicht des Oberkörpers.

Bewegungen, die wir mit dem Oberkörper oder den Armen ausführen, beanspruchen zudem ständig den Rücken, da er einen **Anker** für die Hebe- und Drehbewegungen des Oberkörpers darstellt (z. B. wenn wir eine Flasche oder einen Ordner von der einen Seite eines Tisches zur anderen bewegen). Deswegen ist es wichtig, einseitige Haltungen oder Belastungen zu vermeiden und die **Muskeln und Bänder** des Rückens gut zu **trainieren**.

Stand: September 2023

---

*Hinweis:* Dieses Informationsblatt wurde von einer Arbeitsgruppe des Universitätsklinikums Freiburg im Rahmen des Online-Portals tala-med erstellt. Ziel des Infoblattes ist es, verständliche und wissenschaftlich belegte Informationen zur Verfügung zu stellen und somit zu einem guten Verständnis von Kreuzschmerz und dessen Behandlungsmöglichkeiten beizutragen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [ruecken.tala-med.info](http://ruecken.tala-med.info).

### Quellen

- [1] Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nicht-spezifischer Kreuzschmerz. PatientenLeitlinie zur Nationalen VersorgungsLeitlinie, 2. Auflage. Konsultationsfassung, 2017.
- [2] GBD 2015 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *Lancet* 2016, 388(10053), 1545–1602.
- [3] Thiese MS, Hegmann KT, Wood EM, Garg A, Moore JS, et al. Prevalence of low back pain by anatomic location and intensity in an occupational population. *BMC Musculoskelet Disord* 2014, 15, 283.
- [4] Robert Koch-Institut (Hrsg) Rückenschmerzen. Gesundheitsberichterstattung des Bundes 2012. Heft 53, RKI, Berlin.
- [5] National Institute for Health and Care Excellence. Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management. NICE guideline, 2016.
- [6] Van Wambeke P, Desomer A, Ailliet L, Berquin A, Demoulin C, et al. Low back pain and radicular pain: assessment and management. Good Clinical Practice (GCP) Brussels: Belgian Health Care Knowledge Centre (KCE). 2017. KCE Reports 287.
- [7] Qaseem A, Wilt T J, McLean R M, Forciea M A, for the Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians. Noninvasive Treatments for Acute, Subacute, and Chronic Low Back Pain: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. *Ann Intern Med*. 2017; 166:514–530.
- [8] von der Lippe E, Krause L, Porst M, Wengler A, Leddin J et al. Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 2021 6(S3), Robert Koch-Institut, Berlin.