

## PATIENTENINFORMATION „KREUZSCHMERZEN“

### Wie kommt es zu Kreuzschmerzen?

Rückenschmerzen sind so häufig, daß fast jeder Mensch im Laufe seines Lebens wenigstens einmal daran leiden wird. Kreuzschmerzen beruhen meist auf **Verspannungen** der Rückenmuskulatur infolge von Mangel- oder Fehlbelastung, und sehr häufig **psychischen Belastungen (siehe Schaubild)**. Nur in **5 von 1000 Fällen** liegt eine **ernste Ursache** vor, die sofort weiter abgeklärt werden muß. Am häufigsten sind der untere Rücken und die Nackenregion von Rückenschmerzen betroffen.

**FAZIT: Rückenschmerzen sind sehr häufig und schmerzhaft aber meist harmlos!**



### Welche Symptome treten auf?

Meist **plötzlich**, oft während einer Bewegung **einschießende Rückenschmerzen**. Manchmal strahlen die Schmerzen vom Rücken in benachbarte Regionen wie z.B. das Gesäß oder die Beine aus. Dieser „akute Rückenschmerz“ **heilt meist von selbst** innerhalb weniger Tage ab. Leider berichten aber viele Patienten über wiederkehrende oder sogar chronische (über 3 Monate bestehende) Rückenschmerzen.

**Sofort zum Arzt bei: Lähmungserscheinungen wie Kribbeln, Taubheitsgefühl, unwillkürlicher Harn- oder Stuhlabgang, nicht bewegungsabhängigen oder kolikartigen Schmerzen oder begleitendem Fieber**

### Was kann ich selber bei akuten Rückenschmerzen tun?

**Rückenbelastende Bewegungen** wie Heben schwerer Lasten oder Verdrehbewegungen **vermeiden**, **Wärmeanwendungen**, z.B. Wärmflasche, Rotlicht, heißer Rückenguß usw. wirken muskelentspannend und so schmerzlindernd, in **Bewegung** bleiben, Bettruhe verschlechtert die Heilung deutlich, **Schmerzmittel** wie Paracetamol helfen über die Akutphase

### Was kann ihr Arzt für Sie bei akuten Rückenschmerzen tun?

Ausschluß einer seltenen, ernsten Ursache der Beschwerden, **Manuelle Medizin** kann helfen, Blockaden und Verspannungen zu lösen, **Akupunktur und Neuraltherapie** können Schmerzen und Verspannungen nehmen, **Physiotherapie** Rezept bei hartnäckigen oder wiederkehrenden Beschwerden. **Schmerzspritzen bringen keinen Vorteil gegenüber Schmerztabletten und haben mehr Nebenwirkungen.**

### Wenn es immer wiederkommt?

Vorbeugend kann man mit **rumpfstärkenden Übungen** und **Entspannungstechniken** wie autogenem Training, Muskelentspannung nach Jacobson oder Meditation gute Erfolge erzielen.

**Ärztliche Verordnung:** O PARACETAMOL 500 mg TBL bis zu \_\_\_x tgl. \_\_\_ TBL

O NOVAMINSULFON \_\_\_\_\_

O \_\_\_\_\_

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!