

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!

