

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

der medizinische Fortschritt macht es möglich: Heute können viele Krankheiten geheilt oder gelindert werden. Dabei ist Ihre Mitarbeit und Unterstützung für Ihre Gesundheit und Lebensqualität ein wesentlicher Baustein. Nehmen Sie deshalb aktiv an Ihrer Behandlung teil. Diese Patienteninformation enthält wichtige Hinweise und interessante Tipps, wie man das Leben trotz Rückenschmerzen genießen und viel selbst für sein Wohlbefinden tun kann.

Was ist ein akuter oder chronischer unterer Kreuzschmerz?

Hierbei handelt es sich um akut auftretende Schmerzen im Bereich des unteren Rückens (Lendenwirbelbereich), die auf die betroffene Region beschränkt bleiben (unkomplizierter Rückenschmerz) oder durch Druck auf die Nervenwurzel in die Beine ausstrahlen. Der Volksmund spricht hier von „Hexenschuss“ oder Ischias, die Experten von Ischialgie. Nach ihrem zeitlichen Auftreten wird unterschieden zwischen akuten (Dauer weniger als vier Wochen), subakuten (Dauer zwischen vier Wochen und drei Monaten) und chronischen (Dauer mehr als drei Monate) Rückenschmerzen. Bei 95 Prozent aller Rückenschmerzen handelt es sich um einen akuten Rückenschmerz.

Wie erkenne ich einen Rückenschmerz mit schwerwiegenden Merkmalen?

Wenn folgende Merkmale auftreten, sollten Sie zur Abklärung unmittelbar einen Arzt aufsuchen: Gangstörungen, Blasen- oder Darmstörung, Reithosenanästhesie, schwere oder fortschreitende Beeinträchtigung der Motorik der Beine, Tumorerkrankung, schwere Allgemeinsymptome wie Gewichtsverlust, Fieber oder Leistungsverlust, HIV-Infektion, Drogenmissbrauch oder Kortisontherapie. Wenn diese Merkmale bei Ihnen auftreten, ist bei der weiteren Behandlung unbedingt ein Facharzt oder ein Krankenhaus einzubinden.

Wann muss ich mit Rückenschmerzen ins Krankenhaus?

Bei sehr starken Rückenschmerzen, die in ein Bein oder beide Beine ausstrahlen, **gleichzeitig** eine Schwäche oder Lähmung des Beines und/oder eine Blasen- oder Darmschwäche verursachen, durch die Stuhl oder Urin nicht mehr gehalten werden kann, sollte umgehend von Ihrem behandelnden Arzt die Einweisung in ein Krankenhaus erfolgen.

Wann ist eine Röntgenuntersuchung erforderlich?

Obwohl das Ausmaß der Rückenbeschwerden und die Ergebnisse einer Röntgenuntersuchung sehr oft nicht übereinstimmen, werden Röntgenaufnahmen der betroffenen Region der Wirbelsäule angefertigt, wenn organische Erkrankungen als Schmerzursache ausgeschlossen werden müssen. Weitere bildgebende Verfahren wie Computertomografie (CT), magnetische Resonanztomografie (MRT) oder Skelettszintigrafie sind nur dann erforderlich, wenn schwere neurologische Symptome vorliegen oder eine Verengung der Nervenwurzelkanäle vermutet wird. Außerdem sollten diese Untersuchungen durchgeführt werden, wenn Hinweise auf schwere Grundkrankheiten wie zum Beispiel ein Tumorleiden vorliegen oder wenn die eingeleitete Behandlung über längere Zeit ohne Erfolg bleibt.

Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?

In Abhängigkeit von der Dauer und Schwere des unteren Kreuzschmerzes kommen unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten infrage. Neben dem Einsatz von Medikamenten wie Schmerzmitteln, entzündungshemmenden oder muskelentspannenden Präparaten können manuelle oder physikalische Therapien, Injektionen, Infusionen, eine

Patienteninformation: Rückenschmerz

Fokus: unterer Kreuzschmerz



Bewegungstherapie oder Akupunktur die Beschwerden bessern oder ganz zum Abklingen bringen. Sollte der Rückenschmerz länger als sechs Wochen anhalten, wird Ihr behandelnder Arzt eine multimodale Behandlung in die Wege leiten. Diese umfasst gegebenenfalls Sport, Physiotherapie, Psychotherapie, Arbeitsplatzoptimierung, psychosoziale Rehabilitation und so weiter.

Was mache ich bei chronischen Rückenschmerzen?

Die Dauerbehandlung bei chronischen Rückenschmerzen und gegebenenfalls die Behandlung nach einem Krankenhausaufenthalt werden von Ihrem Haus- oder Betreuungsarzt geleitet und koordiniert. Ihr Haus- oder Betreuungsarzt überprüft und koordiniert die Medikation, die notwendigen physiotherapeutischen Maßnahmen und stellt Ihnen die notwendigen Verordnungen (Rezepte) aus. Bei einer fachärztlichen Mitbehandlung durch einen Orthopäden, Chirurgen, Neurologen oder speziellen Schmerztherapeuten wird Ihnen der Facharzt ebenfalls die notwendigen Verordnungen ausstellen.

Was kann ich bei einem unkomplizierten unterem Kreuzschmerz selbst tun?

Auch wenn Sie, insbesondere bei Lagewechseln wie zum Beispiel vom Liegen oder Sitzen zum Stehen, Schmerzempfindungen plagen, bleiben Sie am besten in Bewegung. Vermeiden Sie Bettruhe, langes Sitzen oder Schonhaltungen, bewegen Sie sich und gehen Sie spazieren. Bei der Bewegung erfolgt ein Wechsel von Anspannung und Entspannung der Rückenmuskulatur. Die Muskelfasern werden entkrampft und die Muskelfunktion normalisiert sich. Die Schmerzen lassen nach. Zu lange Phasen der Inaktivität mit Bettruhe und Schonung der Rückenmuskulatur fördern den Teufelskreis von Schmerz und Verspannung.

Als wohltuend und schmerzlindernd werden bei akuten Rückenschmerzen alle Formen von Wärme empfunden. Dazu gehören zum Beispiel Heizkissen, Fangopackungen oder Wärmflaschen. Derartige Maßnahmen sind aber nur in der Anfangsphase der Krankheit sinnvoll und sollten nur für begrenzte Zeit angewandt werden. Ansonsten erhöht sich die Gefahr, dass die Rückenschmerzen chronisch werden. Tiefer gelegene Schichten der Rückenmuskulatur können auch mit Wärme, zum Beispiel durch Elektrotherapie behandelt werden.

Wenn sich die Schmerzen durch Wärme verschlimmern, muss die Diagnose überprüft werden – und zwar unabhängig davon, welche Wärmequelle eingesetzt wurde. Sofern Sie im Alltag sehr belastet sind und unter Stress stehen, sollten Sie langfristig eine Änderung Ihrer Lebensbedingungen anstreben. Stressabbauend und hilfreich können insbesondere Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Thai Chi sein. Derartige gesundheitsverbessernde Maßnahmen werden von Ihrer AOK Rheinland/Hamburg vermittelt und auch finanziell gefördert. Für eingeschriebene solimed-Patienten übernimmt die AOK Rheinland/Hamburg bei einer regelmäßigen Teilnahme 100 Prozent der Kosten.

Wo gibt es weitere Informationen?

Im Internet:

- www.aok-gesundheitsprojekte.de/solimed
- www.solimed-ug.de

Am Telefon:

- AOK-ServiceCenter Clarimedis: (0800) 0 326 326 (24-Stunden-Service)