

Akute Rückenschmerzen

Was Sie dagegen tun können

Rückenschmerzen sind zwar sehr unangenehm, aber fast immer harmlos. Bei etwa 90% aller Patienten sind die Schmerzen nach ein paar Tagen oder Wochen weg. Ein Arztbesuch ist in den meisten Fällen nicht nötig.



Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen überhaupt. Fast jeder Erwachsene leidet ab und zu unter Rückenschmerzen. Meistens gehen die Schmerzen rasch vorbei: 9 von 10 Patienten sind nach 4 Wochen völlig schmerzfrei, die meisten sogar viel rascher.

Warum schmerzt der Rücken?

Häufige Ursache für Schmerzen

■ Überlastung und Verspannung der Muskulatur

Der häufigste Grund für Rückenschmerzen ist die Überlastung und Verspan-

nung der Rückenmuskulatur (siehe «Folgendes überlastet den Rücken, S. 4»). Verspannte und überlastete Muskeln können sehr stark schmerzen und sich verhärten (Kreuzschmerzen, Halskehre). Die Schmerzen können bis in die Beine oder die Schultern ausstrahlen. Auch Durchzug oder Kälte kann Muskelverspannung und Rückenschmerzen bewirken.

■ Abnützung der Wirbelsäule und der Bandscheiben

Die meisten Menschen haben schon ab dem 35. Lebensjahr Abnützungen an der Wirbelsäule und den Bandscheiben. Die Rückenmuskeln müssen bei einer abgenützten oder verschobenen Wirbelsäule mehr arbeiten, um die Wirbelsäule zu stabilisieren. Dies kann zu Überlastung und Verspannung der Rückenmuskeln führen. Das schmerzt sehr stark, doch auch diese Schmerzen gehen meist rasch wieder weg.

Seltene Ursachen für Schmerzen

■ Bandscheibenvorfall, eingeklemmter Nerv

1% bis 3% der Rückenschmerzen werden durch einen Bandscheibenschaden verursacht. Dabei wird ein Stück der Bandscheibe zwischen den Wirbelknochen hervorgequetscht und drückt auf einen Nerv. Der Schmerz strahlt bis in die Füße aus. Auch Abnützungen und Verkalkungen im Bereich der unteren Rückenwirbelsäule können auf die Nervenbahnen drücken («enger Spinalkanal»).

Entzündungen (Polyarthritis, Wirbelsäulenrheuma, Bechterewsche Krankheit), Infektionen der Wirbelsäule und

Warum strahlen die Schmerzen bis in die Beine aus?

Rückenschmerzen strahlen oft bis in die Füße, die Schultern, die Arme aus. Die Schmerzen von den verspannten Rückenmuskeln können sich entlang der «Muskelketten» bis ins Bein fortpflanzen. Dies nimmt man dann als ausstrahlende Schmerzen wahr. Ausstrahlung bedeutet meist nicht, dass ein Nerv eingeklemmt ist.

Osteoporose sind seltene Ursachen von Schmerzen. Ableger von Krebserkrankungen können sehr selten zu Rückenschmerzen führen. Der Krebs ist dann in den allermeisten Fällen schon bekannt. Typisch sind starke Schmerzen in der Nacht und wenn man ruhig liegt.

Was ist ein Hexenschuss oder ein Ischias?

Wenn Rückenschmerzen schlagartig und sehr schmerzhaft auftreten, werden sie im Volksmund «Hexenschuss» oder «Ischias» genannt. Die Muskeln werden steinhart und lösen stärkste Schmerzen aus. Patienten mit Hexenschuss haben häufig fast unerträgliche Schmerzen und können sich kaum mehr bewegen. Ursache ist meist eine Wirbelblockierung, die einen Teufelskreis von Schmerz und Verspannung auslöst: Der Schmerz führt zur Verspannung, dies bewirkt noch mehr Schmerzen. Diese Schmerzen verspannen die Muskeln noch mehr und so weiter.

Beim Hexenschuss ist es wichtig, diesen Teufelskreis von Schmerz und Verspannung zu unterbrechen. Mit einem Schmerzmittel kann man die Schmerzen lindern. Wenn die Schmerzen geringer sind, entspannt sich die Muskulatur wieder und der Hexenschuss verschwindet.

Plötzliche (akute) Rückenschmerzen – Das können Sie selbst tun

› Schmerzmedikamente:

Entzündungshemmendes Medikament (z.B. Ibuprofen)

– Ibuprofen 2–3 Tabletten à 200mg, 3–4x täglich
zum Beispiel: Iproben®, Dolocyl®, Nurofen®

- › Normale Alltagsaktivitäten früh wieder aufnehmen (evt. «leichtere» Arbeit für ein paar Tage, wenn Sie schwer körperlich arbeiten)
- › Möglichst keine Bettruhe, Gehen und Spazieren sind besser als langes Sitzen und Liegen
- › Kalte oder warme Packungen; warme Bäder, bei sehr starken Schmerzen ist Kälte oft besser
- › Selbstmassage der schmerzenden Stellen
- › Leichte Bewegungs- und Dehnübungen, Entspannungsübungen, kein Krafttraining
- › Solange es schmerzt: Nicht schwer tragen und heben
- › Keine Kraftübungen für den Rücken

Das hilft bei akuten Rückenschmerzen

Keine Behandlung wird Ihre Schmerzen sofort ganz zum Verschwinden bringen. Auch mit Medikamenten und anderen Behandlungen werden Sie am Anfang immer noch ein wenig Schmerzen haben.

Medikamente

- Gegen den Schmerz helfen entzündungshemmende Schmerzmedikamente. Wenn diese nicht vertragen werden, ist Paracetamol eine Alternative. Es ist besser, sie in den ersten Tagen regelmässig in genügender Dosierung zu nehmen. Danach kann man die Tabletten einnehmen, wenn man das Gefühl hat, man brauche sie.
- Muskelentspannende Medikamente nützen zwar manchmal bei Muskelverspannungen, aber viele Leute werden davon müde und es wird ihnen schlecht und schwindlig.

- Spritzen: Wenn die Tabletten gar nichts helfen, ist in Einzelfällen eine Spritze hilfreich.

Kalte oder warme Packungen, Selbstmassage

Warme und kalte Packungen (Cold-Hotpack, warme Wickel) empfinden sehr viele Patienten als wohltuend und schmerzlindernd. Bei sehr starken Schmerzen ist Kälte oft besser. Bei etwas weniger starken Schmerzen muss man ausprobieren, was einem besser hilft. Auch ein warmes Bad kann schmerzlindernd sein, weil die Wärme die Muskeln entspannt. Leichte Selbstmassage der schmerzenden Stellen oder Massage mit einem Tennisball hilft einigen Patienten ebenfalls.

Aktiv bleiben und sich trotz der Schmerzen bewegen

- Bewegen Sie sich soweit als möglich normal, auch wenn es beim Aufstehen oder Herumgehen ein wenig weh tut. Wenn man sich be-

wegt, dann wechseln Anspannung und Entspannung der Rückenmuskulatur ab. Das lockert die verkrampfte Muskulatur.

- Auch wenn Sie Angst haben vor den Schmerzen, sollten Sie sich bewegen. Es schadet dem Rücken nämlich nicht, wenn es bei der Bewegung ein wenig schmerzt. Aber es schadet dem Rücken, wenn Sie sich nicht bewegen.

Entspannungsübung für den Rücken



Setzen Sie sich entspannt mit geradem Rücken auf den Gymnastikball und lassen Sie die Arme locker hängen. Wippen Sie nun leicht auf und ab.

- Studien haben gezeigt, dass Patienten, die trotz Rückenschmerzen möglichst rasch wieder aktiv sind und sich bewegen, schneller gesund werden (Tabelle 1).

Keine Bettruhe

Bettruhe kann schaden. Die Muskeln und Knochen werden durch Bettruhe schwächer. Die Gelenke werden steif. Bei Bettruhe steigt auch die Gefahr von Thrombosen. Und die Rückenschmerzen können sogar länger dauern. Die Schmerzen gehen weder schneller weg, noch haben Sie weniger Schmerzen, wenn Sie im Bett bleiben.

Tabelle 1: Zuviel schonen kann schaden¹⁾

Von 100 Patienten mit akuten Kreuzschmerzen sind	Patienten, die möglichst früh wieder ihre Alltagsaktivitäten aufnehmen	Patienten, die sich stärker und länger schonten
nach 10 Tagen wieder arbeitsfähig	57	36
nach einem Monat noch krank	17	31

Je rascher man zu normalen Tagesaktivitäten zurückkehrt, desto rascher verschwinden auch die Rückenschmerzen.

1) Keel P, Weber M, Roux E, Gauchat MH, et al. Kreuzschmerzen: Hintergründe, Prävention, Behandlung Back inTime. FMH 1998

Wann braucht es ein Röntgenbild?

Bei den meisten Patienten heilen die Rückenschmerzen innert 4 Wochen, oft auch viel schneller. Nur wenn die Schmerzen trotz Therapie nach vier Wochen unverändert sind, können weitere Untersuchungen wie Röntgen, Röhre oder Labor notwendig werden.

Braucht es nicht ein Röntgenbild, um schlimme Krankheiten ausschliessen zu können?

Im Allgemeinen nein. Der Arzt findet bereits mit der körperlichen Untersuchung und mit den Fragen, die er an Sie stellt, heraus, ob etwas vorliegt, das man weiter abklären müsste.

Warum macht der Arzt nicht immer ein Röntgenbild oder schickt mich in die Röhre?

Das Röntgenbild hilft meistens nicht weiter für die Diagnose:

- › Bei den meisten Menschen ab 35 sieht man im Röntgenbild oder in der Röhre (MRI) ohnehin Veränderungen an der Wirbelsäule (Zeichen der Abnützung wie z. B. Verkalkungen, verschobene Wirbel, Abnützungen an Gelenken und Bandscheiben). Trotzdem haben sie keine Rückenschmerzen.
- › Röntgenbilder von Patienten mit starken Schmerzen können völlig normal sein, denn verspannte und überlastete Muskeln kann man auf einem Röntgenbild nicht sehen. Dies ist aber die Hauptursache von Rückenschmerzen.

Kann man mit dem Röntgenbild sehen, ob man operieren kann oder muss?

Nein. Denn die allermeisten Veränderungen, die man im Röntgenbild sieht, kann man nicht operieren. Auch wenn man einen Bandscheibenvorfall sieht, muss man eine Operation nur dann

Wann sollte man zum Arzt mit Rückenschmerzen?

- › Wenn Sie trotz aller Massnahmen nach 7 Tagen noch keine Verbesserung verspüren
- › Wenn die Schmerzen nach einem Unfall auftreten
- › Wenn die Schmerzen stärker werden
- › Wenn die Schmerzen trotz den genannten Massnahmen, die Sie selbst treffen können, so stark sind, dass sie nicht zum Aushalten sind
- › Bei starken Schmerzen in der Nacht oder wenn die Schmerzen bei ruhigem Liegen oder Sitzen zunehmen
- › Wenn Sie Fieber oder Schüttelfrost haben
- › Bei Beinschwäche oder -lähmungen
- › Bei Gefühllosigkeit zwischen den Beinen und am Gesäss
- › Wenn die Blasen- oder Darmentleerung gestört ist (Notfall)
- › Ungewollter Gewichtsverlust (mehrere Kilogramm) in den letzten Wochen
- › Wenn Sie gleichzeitig immunsupprimierende Medikamente einnehmen

machen, wenn zusätzlich bestimmte körperliche Zeichen auftreten (siehe «Wann hilft eine Operation?»).

Wann hilft Chiropraktik (= manuelle Medizin)?

Bei akuten und chronischen Kreuzschmerzen kann Chiropraktik die Schmerzen gut beeinflussen. Gemäss neuer Schweizer Studien ist sie auch bei „Ischias“ und Diskushernie erfolgreich. Bei der Behandlung wird mit einem manuellen Impuls (= Manipulation) die Wirbelblockade gelöst. Dabei entspannt sich die Muskulatur und die Nervenreizung wird behoben. Oft werden auch andere manuelle und muskuläre Techniken angewandt. Zusätzlich berät der Chiropraktor zu den Themen Ergonomie, gesunder sportlicher Aktivität und Ernährung.

Wann hilft Physiotherapie?

Man weiss bis heute nicht, ob bei akuten Rückenschmerzen Physiotherapie wirklich hilft. Ultraschallbehandlungen, Massage, elektrische Nervenstimulation oder auch Akupunktur sind zwar angenehm. Aber einige Stunden nach der Behandlung sind die Schmerzen wieder genau gleich, wie sie auch ohne wären. Am ehesten sinnvoll könnte Gymnastik sein. Rückengymnastik kann man im Allgemeinen selbst erlernen. Bei chronischen Rückenschmerzen kann gelegentliche Massage schmerzlindernd sein.

Wann hilft eine Operation?

Operationen bei Rückenschmerzen sind ausser nach einem Unfall nur ganz selten sinnvoll und nützlich. Auch bei einem Bandscheibenvorfall («Diskushernie») heilen die Schmerzen fast immer ohne Operation ab.

Diese Zeichen zeigen an, dass eine Operation helfen könnte:

- starke Schmerzen und Ausstrahlung bis in die Unterschenkel, die auf gar keine andere Massnahme ansprechen oder schon mehrere Wochen dauern.
- Gefühllosigkeit zwischen den Beinen und im Gesässbereich

Hier ist eine Notfalloperation nötig:

- rasch zunehmende Schwäche und Lähmungen an den Beinen
- Blasen- oder Darmentleerungsstörungen

Folgendes überlastet den Rücken

- Untrainierte Rückenmuskulatur, zu wenig Bewegung. Je stärker die Rückenmuskeln sind, desto mehr mögen sie «aushalten»
- Falsche Haltung beim Stehen und Sitzen (Büroangestellte haben häufig Rückenschmerzen) und bei der Arbeit (auch im Haushalt!)
- Zu schweres Heben und Tragen von Lasten oder falsche Haltung beim Tragen (Rückenschmerzen nach dem Herumheben von schweren Blumentöpfen oder nach dem Schneeschaukeln, einseitiges Tragen von schweren Taschen)
- Fehlbelastung des Rückens, wenn man zu lange in derselben Position bleibt (stundenlanges Auto fahren ohne Pause oder langes Bücken beim Jäten, zu lange im gemütlichen Sessel «hängen»)
- Die sogenannte «falsche Bewegung»: Manchmal reicht es, sich stark zu strecken oder im Bücken zu drehen: Auch das kann zu einer Rückenmuskelverspannung und zu Schmerzen führen
- Übergewicht
- Stress, Anspannung, starke seelische Belastung oder Angst führen zu einer Verspannung des ganzen Körpers und aller Muskeln. Dies kann Rückenschmerzen auslösen und verstärken

Rückenschmerzen vorbeugen

Den Rücken stärken

Stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur durch Bewegung und Training. Spezielles Rückenturnen ist auch für eher untrainierte Menschen gut zu bewältigen. Turnen zu Hause ist gleich gut wie ein Training in einem Fitnesscenter an Maschinen. Manchmal ist es einfacher, sich regelmässig zu bewegen, wenn man in einer Gruppe turnt oder regelmässig mit Freunden Sport treibt.

Folgende Sportarten sind gut für den Rücken:

- › Schwimmen, Aquajogging
- › Gymnastik, Haltungsturnen
- › Spazieren und Joggen (auf weichen Wegen in richtigen Joggingschuhen)
- › Velo fahren
- › Langlaufen

Aus mehreren Studien weiss man, dass bei chronischen Rückenschmerzen Bewegung und Training die wirkungsvollsten Therapien gegen die Schmerzen sind.

Sich entspannen lernen

Stress, Angst, Sorgen und Anspannung können Rückenschmerzen auslösen und verstärken («Jeder trägt sein Kreuz», «Die Angst sitzt im Nacken»). Leider kann man nicht alle Situationen vermeiden, in denen man Stress verspürt oder sich überlastet fühlt. Man kann aber lernen, besser mit solchen Situationen umzugehen. Autogenes Training und progressive Muskelentspannung, Feldenkrais etc. können zum Beispiel helfen. Manchmal hilft es auch, Probleme und Sorgen mit einer Fachperson (dem Personalchef, einem Psychologen, einem Psychiater, einem Seelsorger) zu besprechen.

Rücksicht auf den Rücken nehmen

- › **Beim Sitzen:** Werden Sie ein Zappelphilipp! Wechseln Sie immer wieder die Position. Strecken Sie ab und zu Arme und Beine. Stehen Sie zwischendurch auf.
- › **Beim Heben:** In die Knie gehen! Nicht mit gestreckten Beinen runterbeugen. Mit schweren Lasten möglichst keine Drehbewegungen machen.
- › **Beim Tragen:** Schwere Lasten nah am Körper tragen. Lasten verteilen: je eine Tasche in jede Hand oder einen Rucksack benutzen. Hilfe holen: Schwere Dinge nur zu zweit tragen und heben.
- › In Rückenschulen kann man «Rückenfreundliches Verhalten» im Alltag lernen.

IMPRESSUM

© 2017 by Verein mediX schweiz

Das Gesundheitsdossier «Rückenschmerzen» wurde im September 2017 aktualisiert.

Leitung Redaktion: › Dr. med. Uwe Beise

Autoren: › Dr. med. Anne Sybil Götschi › Dr. med. Martin Gallmann › Dr. med. Felix Huber
› Dr. med. Hansueli Schläpfer › Dr. med. Daniel Vils

Alle Informationen in diesem Gesundheitsdossier beruhen auf dem aktuellen Stand des Wissens. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung. Jegliche Haftung des Vereins mediX schweiz, der Redaktion, der Autoren und des auf der ersten Seite erwähnten Ärztenetzes ist ausgeschlossen.

Alle mediX Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter www.medix.ch
mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, info@medix.ch