PATIENTENINFORMATION

Chronischer Kreuzschmerz

September 2014

AKTIV GEGEN CHRONISCHEN KREUZSCHMERZ

Foto: © Robert Kneschke - Fotolia.com

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie haben seit längerem Kreuzschmerzen. Solche Beschwerden können Ihren Alltag erheblich einschränken. Eine ernste körperliche Erkrankung steckt zum Glück jedoch nur selten dahinter, und Sie können selbst viel tun, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.
Hier erfahren Sie, was chronischer Kreuzschmerz bedeutet, wie er entsteht und wie er behandelt wird.

DER GESUNDE RÜCKEN

Die menschliche Wirbelsäule besteht aus 33 knöchernen Wirbeln und den dazwischenliegenden, gummiartigen Bandscheiben, die als eine Art Stoßdämpfer dienen. Bänder aus festem Bindegewebe und die Rückenmuskulatur stabilisieren und unterstützen diese Säule.
Im Alltag muss sie enormen Belastungen standhalten: Die Wirbelsäule bildet nicht nur die stabile Achse des Körpers und trägt das Gewicht von Kopf, Armen und Rumpf. Sie muss zudem auch elastisch sein, um Bewegungen wie Bücken, Strecken oder Drehen zu ermöglichen. Andauernde Belastungen wie gebeugtes Sitzen oder Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung oder Übergewicht können ihr Gleichgewicht jedoch stören. Dann kann es zu Schmerzen kommen.

DIE ERKRANKUNG

Kreuzschmerz ist ein Schmerz im Rückenbereich unterhalb des Rippenbogens und oberhalb der Gesäßfalten. Nacken- und Schulterbereich gehören nicht dazu.
Diese Information richtet sich an Menschen mit nichtspezifischen, seit Monaten andauernden Kreuzschmerzen. Nichtspezifisch bedeutet, dass sich den Schmerzen keine eindeutigen körperlichen Veränderungen oder Erkrankungen zuordnen lassen, etwa Entzündungen, Tumore oder Schäden an den Bandscheiben. Bei mindestens 85 von 100 Menschen mit Kreuzschmerzen sind die Beschwerden nichtspezifisch. Bei ungefähr jedem Zehnten werden diese Schmerzen chronisch.

WENN KREUZSCHMERZ CHRONISCH WIRD

Mediziner sprechen von chronischem Kreuzschmerz, wenn die Beschwerden länger als zwölf Wochen andauern. In der Regel wirken verschiedene Faktoren mit, wenn Kreuzschmerzen chronisch werden.
Oft reagiert der Körper, wenn Folgendes zusammen kommt:

- akuter Schmerz
- falsches Schonungsverhalten und
- Probleme in Beruf und Familie

Gefährdet sind auch Menschen, die nicht auf Warnsignale ihres Körpers hören und sich oft überlasten.

DIE UNTERSUCHUNG

Die Basis für jede Untersuchung bildet Ihre Krankengeschichte, die Ihr Arzt im Rahmen eines Gespräches erhebt. Dabei möchte er möglichst viel über den Charakter Ihres Kreuzschmerzes erfahren. Es kann sein, dass er Ihnen dafür spezielle Fragebögen aushändigt. Wundern Sie sich nicht, wenn er Sie auf Ihre familiäre und berufliche Situation anspricht. Bei der Entstehung chronischer Schmerzen spielen solche Aspekte eine wichtige Rolle. Hinzu kommen die körperliche Untersuchung und in bestimmten Fällen bildgebende Verfahren, etwa eine Röntgenaufnahme.

DIE BEHANDLUNG

Im Vordergrund der Behandlung stehen Maßnahmen, die Sie aktivieren und zu einer gesunden Lebensweise motivieren – ganz nach dem Motto „Wer rastet, der rostet“. Alles, was Sie in eine passive Rolle treibt, etwa Bettruhe, ist für Ihre Genesung eher hinderlich. Medikamente, zum Beispiel Schmerzmittel, sollen es Ihnen ermöglichen, Aktivitäten im Alltag so gut es geht beizubehalten. Eine alleinige oder dauerhafte Behandlung mit Medikamenten ist aber nicht sinnvoll.

DIE BEHANDLUNG

Neben medizinischer Aufklärung und Beratung können weitere nichtmedikamentöse Verfahren Ihre Genesung unterstützen. Die Behandlung der Wahl ist eine Bewegungstherapie. Ihr Arzt prüft außerdem den Nutzen eines „fachübergreifenden Therapieplans“. Dabei sind neben Ärzten etwa auch Psychotherapeuten oder Ergotherapeuten an Ihrer Behandlung beteiligt. So werden Ihnen verschiedene Therapieansätze angeboten, und ein ganzes Team betreut Sie.
Genaue Informationen zu den Behandlungsmöglichkeiten finden Sie in der PatientenLeitlinie (siehe Kasten).

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Auch wenn Sie bereits seit langem Kreuzschmerzen haben – lassen Sie sich nicht entmutigen.
Sie können dennoch viel tun, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und weiteren Schmerzen vorzubeugen.

- Haben Sie keine Angst, sich zu bewegen. Schonung und Inaktivität fördern Verspannungen, Fehlhaltungen und das erneute Auftreten von Schmerzen. Versuchen Sie im Alltag daher so bald wie möglich Ihre ganz normalen Tätigkeiten wieder aufzunehmen.
- Kräftigen Sie Ihre Rumpfmuskulatur, sie stützt und entlastet die Wirbelsäule. Schwimmen oder Laufen sind zum Beispiel geeignet. Suchen Sie sich eine Bewegungsform aus, die Ihnen Freude macht – denn dann machen Sie sie gerne und regelmäßig.
- Sehr viele Menschen haben die gleichen Beschwerden wie Sie. In Selbsthilfegruppen können Sie sich austauschen und gegenseitig unterstützen.
- Bei einer Rückenschule erlernen Sie Bewegungen, die Ihnen helfen, vorhandene Beschwerden zu lindern, zum Beispiel richtiges Heben, Sitzen oder Tragen.
  Viele Krankenkassen arbeiten mit speziellen Fitnessstudios zusammen und übernehmen einen großen Teil der Kosten. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.
- Kreuzschmerzen haben nur selten ernsthafte Ursachen. Achten Sie trotzdem auf zusätzliche Zeichen: Kommen zu den Schmerzen Probleme, wie Lähmungserscheinungen von Muskeln, Taubheitsgefühle oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder Stuhlgang hinzu, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen. Dies können Zeichen für eine spezifische Ursache sein, die sofort behandelt werden muss.

MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und fasst wichtige Punkte der PatientenLeitlinie „Kreuzschmerz“ zusammen: www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Die PatientenLeitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Methodik und Informationsblatt „Plötzlich Kreuzschmerz – was kann ich tun?“: www.patinfo.org

Kontakt Selbsthilfe
Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Verantwortlich für den Inhalt:
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de

Mit freundlicher Empfehlung