



RÜCKENSCHMERZEN

WIE WEITER?

Die meisten Menschen sind mindestens einmal in ihrem Leben von starken Rückenschmerzen betroffen.

Diese Schmerzen sind meist harmlos. Beim akuten Rückenschmerz (im Volksmund «Hexenschuss») klingen die Schmerzen nach einigen Tagen deutlich ab.



Rückenschmerzen sind ein allgegenwärtiges Problem.

WAS TUN ZUR SCHMERZLINDERUNG?



1. In der Anfangsphase: **Schonung mit moderater Bewegung**



2. Bei Bedarf: **Einnahme von nicht-rezeptpflichtigen Schmerzmedikamenten**



3. Nach der Akutphase: **Gezielter Aufbau der Rumpf- und Rückenmuskulatur**



4. Verstärken sich die Schmerzen, ist es ratsam, die **Hausärztin oder den Hausarzt** zu konsultieren.

Diese nehmen die nötigen Abklärungen und Massnahmen zur Schmerzlinderung vor:

- Erhebung der Krankheitsgeschichte und Untersuchung
- Röntgen, Magnetresonanz- oder/und Computertomographie
- Verordnung von Physiotherapie
- Verordnung von stärkeren Schmerzmitteln
- Überweisung an einen Spezialisten

ZIEL IST ES, EINE SCHMERZFREIE BEWEGUNG ZU ERLANGEN.

WELCHE RÜCKENSCHMERZEN ERFORDERN EINEN ARZTBESUCH?



Bei folgenden Symptomen sollten Sie zeitnah einen Arzt konsultieren:

- Ausstrahlung der Schmerzen in die Beine
- Neurologische Auffälligkeiten wie Gefühlsstörungen und/oder Muskelschwäche in den Beinen (Lähmungserscheinungen)
- Störung der Blasen- oder Darmfunktion
- Rückenschmerzen nach einem Unfall
- Bei bekannter Osteoporose älterer Personen

WANN IST EINE OPERATION NÖTIG?



In den wenigsten Fällen ist eine Operation nötig.

Geduld, Schonung und eine konservative Therapie sind sehr effektiv bei der Beseitigung der meisten Beschwerden. Selbst ein Bandscheibenvorfall erfordert selten eine Operation.

Falls doch, stehen eine Vielzahl verschiedener Operationstechniken zur Verfügung; von minimal-invasiv endoskopischen Techniken bis hin zu aufwendigen Korrekturen von Wirbelfehlstellungen. Zum Wohle des Patienten wird der kleinstmögliche Eingriff gewählt.

WIE IST ES MIT BEWEGUNG UND SPORT?

Bewegung wird auch bei akuten Rückenschmerzen empfohlen. Der Vorzug liegt bei schonenden und Muskulatur aufbauenden Sportarten:

gut möglich

rückenschonend, fördert den Wiederaufbau



Krafttraining



Radfahren,
Walking



Schwimmen

nicht empfohlen

kraftvolle Beugung, Stauchung, Körperkontakt



Joggen



Rudern



Fussball

EINE STABILE RUMPFMUSKULATUR KANN RÜCKENPROBLEME VERMEIDEN UND BESTEHENDE LINDERN.