



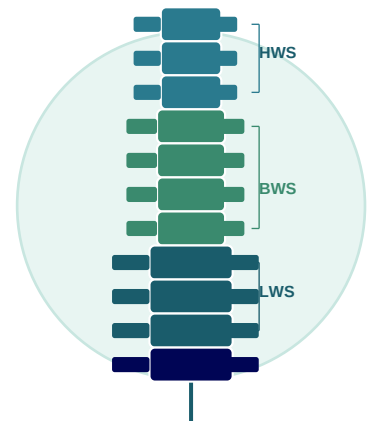
Rückenschmerzen

■ Was ist das?

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden in der Hausarztpraxis – fast jeder Mensch ist im Laufe seines Lebens davon betroffen. In den meisten Fällen handelt es sich um **unkomplizierte, muskuläre Verspannungen** ohne ernsthafte Grunderkrankung.

Beschwerden im Bereich der **Halswirbelsäule (HWS)** mit Ausstrahlung in Schulter und Arm – das sogenannte **Schulter-Arm-Syndrom** – sind ebenfalls häufig und gut behandelbar.

Die gute Nachricht: Die überwiegende Mehrheit aller Rückenschmerzen bessert sich innerhalb weniger Wochen von selbst. **Bewegung hilft mehr als Bettruhe.**



■ Häufige Ursachen

- ✓ Muskelverspannungen, Fehlhaltung, Stress
- ✓ Bewegungsmangel, langes Sitzen
- ✓ Einseitige körperliche Belastung
- ✓ Bandscheibenveränderungen (altersbedingt)
- ✓ Übergewicht und Schlafmangel

Kribbeln oder Taubheit im Arm sollten immer ärztlich abgeklärt werden.

■ Typische Beschwerden

- Schmerzen im Kreuz oder Nacken
- Morgensteifigkeit, Muskelverspannung
- Ausstrahlung in Arm, Schulter oder Gesäß
- Kribbeln / Taubheit in Fingern oder Zehen
- Kopfschmerzen ausgehend vom Nacken

■ Wie stellen wir das fest?

Standardmäßig ausreichend:

- Ausführliches Gespräch & körperliche Untersuchung
- Reflexprüfung, Kraft- und Beweglichkeitstest

Nur in Ausnahmefällen:

- Röntgen oder MRT: nur bei radikulärer Symptomatik (Lähmung, Taubheit, Reflexausfall) oder Red Flags
- Blutbild: nur bei Verdacht auf Entzündung oder Infektion

■ Was kann man tun?



■ **Wichtig:** Bettruhe verlängert Rückenschmerzen. Schon leichte Bewegung wie ein Spaziergang fördert die Heilung deutlich besser als Schonung.

■ Leicht aktiv bleiben: Spazieren, Schwimmen, Radfahren

■ Wärme: Wärmflasche, Wärmepflaster oder warmes Bad

■ Schmerzmittel kurzfristig bei Bedarf (nach Rücksprache)

■ Ungünstige Belastungen vorübergehend reduzieren

■ Gezieltes Eigentaining ab Woche 2–3 aufbauen

■ Yoga, Pilates oder Rückengymnastik (10–15 Min. täglich)

■ Entspannung: Stress verstärkt Rückenschmerzen nachweislich

■ Bei anhaltenden Beschwerden: sprechen Sie uns an

■ Wenn Schmerzen länger andauern

Rückenschmerzen gelten als **chronisch** ab 12 Wochen. Frühzeitiges aktives Handeln verhindert in den meisten Fällen eine Chronifizierung.

Phase	Dauer	Empfehlung
Akut	unter 6 Wochen	Aktiv bleiben, Wärme, bei Bedarf Schmerzmittel
Subakut	6–12 Wochen	Eigenübungen intensivieren, Gespräch mit uns
Chronisch	über 12 Wochen	Multimodales Konzept – wir planen gemeinsam

■ Übungen für zu Hause

Eigenübungen sind die wirksamste Langzeittherapie. 10–15 Minuten täglich reichen – regelmäßig ist wichtiger als lang. Die folgenden Seiten bieten kostenlose Anleitungen mit Videos auf Deutsch:

■ AOK-Rückentrainer (LWS)

6-Wochen-Programm mit Videos, kostenlos

■ www.aok.de/pk/thema/rueckentrainer/training/

■ AOK – Sofortübungen bei akutem Rückenschmerz

Drei einfache Heimübungen, sofort anwendbar

■ www.aok.de/pk/magazin/sport/rueckentraining/bewegung-hilft-die-besten-uebungen-bei-akuten-rueckenschmerzen/

■ Nacken & HWS-Übungen (online-physiotherapie.de)

Videos für Nackenverspannungen und HWS-Syndrom

■ www.online-physiotherapie.de/uebungen/hws/

■ Gelenk-Klinik – Nacken und LWS-Übungen

Bebilderte Anleitungen für Nacken, HWS und unteren Rücken

■ gelenk-klinik.de/konservativ/uebungen-gegen-nackenschmerzen.html



■ Was Sie selbst tun können

- ✓ Bewegungspausen bei Büroarbeit (alle 30 Min. aufstehen)
- ✓ Ergonomischen Arbeitsplatz einrichten
- ✓ Rückenfreundlicher Schlaf: Seitenlage, Kissen zwischen Knien
- ✓ Beim Heben: Knie beugen, Rücken gerade, Last körpernah
- ✓ Übergewicht reduzieren – entlastet die Wirbelsäule
- ✓ Täglich 30 Minuten moderate Bewegung einplanen
- ✓ Stress abbauen: Entspannung und ausreichend Schlaf
- ✓ Rauchen aufgeben – schadet der Bandscheibenversorgung
- ✓ Wärme regelmäßig einsetzen – auch vorbeugend
- ✓ Bei Beschwerden offen auf psychische Belastungen ansprechen

■ Wann sollten Sie sofort zu uns kommen?

- Lähmungserscheinungen oder starker Kraftverlust in Arm oder Bein
- Taubheitsgefühl im Schritt-/Genitalbereich (mögliches Cauda-equina-Syndrom)
- Blasen- oder Darmprobleme in Verbindung mit Rückenschmerzen
- Starke Schmerzen nach einem Sturz oder Unfall
- Fieber zusammen mit Rückenschmerzen
- Ungewollter Gewichtsverlust oder nächtliche Ruheschmerzen

■ Termin & Kontakt

Hausärzte Langen

Dr. Jan-Ove Sanders

Facharzt für Allgemeinmedizin

Online-Terminbuchung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Wir sind für Sie da.