

Kreuzschmerzen: Tun weh, sind aber meist gut behandelbar

Tag der Rückengesundheit

Kreuzschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden in der Bevölkerung. Doch starke Beschwerden bedeuten nicht automatisch, dass etwas „kaputt“ ist. Auch Bewegungsmangel oder langes Sitzen können Verspannungen und Beschwerden auslösen. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) anlässlich des Tags der Rückengesundheit am 15. März hin.

„Schmerz ist ein Warnsignal, aber er ist nicht automatisch gleichbedeutend mit einer strukturellen Schädigung. In den allermeisten Fällen sind Rückenschmerzen gut behandelbar“, sagt DGOU-Präsident Prof. Dr. Frank Hildebrand.

Bis zu 85 Prozent der Bevölkerung bekommen mindestens einmal in ihrem Leben Kreuzschmerzen¹, die meisten gelten als nicht-spezifisch. Das heißt, es lässt sich keine gefährliche Ursache wie ein Bandscheibenvorfall mit Nervenbeteiligung, ein Bruch, ein Tumor oder eine Entzündung feststellen. Häufig reagieren Muskeln, Bänder oder auch das Nervensystem empfindlich auf Bewegungsmangel, monotone Belastungen oder ungewohnte Aktivitäten, das zeigt sich dann in Rückenschmerzen. Sie lösen bei Betroffenen Sorge und Angst aus, oft verbunden mit dem Impuls, sich möglichst wenig zu bewegen. „Neben körperlichen Faktoren beeinflussen auch Stress, Sorgen oder negative Erwartungen, wie intensiv Schmerzen wahrgenommen werden. Wer versteht, dass Schmerz nicht gleich Schaden ist, gewinnt Vertrauen in den eigenen Körper zurück“, sagt DGOU-Generalsekretär Prof. Dr. Bernd Kladny.

Aus ärztlicher Sicht ist dieses Vertrauen ein entscheidender Schritt zur Besserung. „Viele Beschwerden sind im Grunde Bewegungsmangelschmerzen. Der Rücken ist für Bewegung gemacht. Wer ihm wieder regelmäßige, angepasste Aktivität zutraut, unterstützt die Erholung, körperlich und mental“, erklärt PD Dr. Ricarda Seemann, stellvertretende Leiterin der DGOU-AG Manuelle Medizin. Denn Muskeln, Faszien und Nervensystem reagieren sehr sensibel auf Inaktivität. Bei mangelnder Bewegung wird der Rücken eher empfindlicher als stabiler.

Angepasste, dosierte Aktivität signalisiert dem Körper hingegen Sicherheit. Das kann ganz niedrigschwellig beginnen, mit Spazierengehen, leichten Mobilisationsübungen oder dem bewussten Wechsel von Sitz- und Bewegungsphasen im Alltag. Entscheidend ist, dass Betroffene lernen, ihren Beschwerden mit Ruhe und Zuversicht zu begegnen, statt mit Vermeidung. Denn viele Menschen verbringen täglich Stunden im Sitzen: im Büro, in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Auto oder vor dem Smartphone. Langes, statisches Sitzen belastet den Rücken einseitig und schwächt die stabilisierende Muskulatur. Gleichzeitig fehlen natürliche Bewegungsreize, die Bandscheiben, Muskeln und Gelenke brauchen, um gut versorgt zu bleiben.

Denn wissenschaftliche Untersuchungen zeigen eindeutig: Frühe, angepasste Bewegung verbessert die Prognose, während längere Schonung das Risiko erhöht, dass Schmerzen chronisch werden. Die meisten Menschen erholen sich innerhalb weniger Wochen, wenn sie aktiv bleiben und ihren Alltag wie gewohnt fortführen, insofern es die Beschwerden zulassen. „Es ist wichtig, Rückenschmerzen differenziert zu betrachten: Ärztlicher Rat ist sinnvoll, wenn starke oder anhaltende Schmerzen bestehen, Lähmungen auftreten oder Unfälle vorausgegangen sind. In den meisten Alltagsfällen gilt

jedoch: Aktiv bleiben hilft“, sagt Prof. Dr. Christoph-Eckhard Heyde, Leiter der DGOU-Sektion Wirbelsäule.

FAQ: Was darf ich bei Kreuzschmerzen - und was lieber nicht?

- Aktiv bleiben: Normale Alltagsbewegung und angepasste körperliche Aktivität sind ausdrücklich empfohlen.
- Entlasten und üben: Bestimmte Lagerungen, etwa Rückenlage mit hochgelegten Beinen oder einfache Mobilisationsübungen wie die Katze-Kuh-Bewegung können guttun.
- Schonung vermeiden: Längere Bettruhe oder vollständiger Verzicht auf Bewegung können Beschwerden verstärken.
- Warnzeichen ernst nehmen: Bei Gefühlsstörungen, Lähmungen, nach Unfällen oder bei Verdacht auf Entzündungen, einem Tumor in der Vorgeschichte und sehr starken immobilisierenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Chronifizierung vorbeugen: Frühe, angstfreie Bewegung senkt das Risiko dauerhafter Schmerzen.

Referenzen:

1) Robert Koch-Institut (RKI), Studie GEDA / DEGS
Journal of Health Monitoring | S3/2021 | Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen