

# RÜCKENSCHMERZEN



## Die 3 Hauptursachen für Rückenschmerzen:

1. untrainierte Rückenmuskulatur
2. zu wenig Bewegung, stehende und sitzende Arbeitstätigkeiten
3. Übergewicht

### Was kann man tun?

- > Gewicht reduzieren, falls nötig
- > regelmässige Bewegung (5 mal die Woche 30–60 Minuten): Gehen, Joggen, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Langlaufen
- > gezieltes Training für die Rückenmuskulatur: Yoga, Pilates, Rückengymnastik, Medizinische Trainingstherapie

## Fragen?



Wenden Sie sich bitte an Ihren  
Ärztenez Thurgau-Hausarzt:



ÄRZTENETZ  
THURGAU

Das Ärztenetz im Kanton Thurgau [www.aentg.ch](http://www.aentg.ch)

# RÜCKENSCHMERZEN



## Umgang mit Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind unangenehm, aber fast immer harmlos und bei 9 von 10 Patienten sind die Schmerzen in ein paar Tagen oder Wochen wieder weg. Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen.

Rückenschmerzen können in jedem Alter auftreten. Mit höherem Lebensalter nimmt die Häufigkeit zu. Je schwächer die Muskulatur, desto häufiger kommt es zu Rückenschmerzen.



ÄRZTENETZ  
THURGAU

Das Ärztenetz im Kanton Thurgau [www.aentg.ch](http://www.aentg.ch)

# RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN



## Häufige Ursachen von Rückenschmerzen:

- > Überlastung der Muskulatur mit Verspannungen
- > Muskelschwäche und Muskelungleichgewicht
- > Fehlhaltung im Sitzen oder Stehen
- > falsches Heben und Tragen von Lasten
- > Abnutzungen der Wirbelsäule
- > Übergewicht
- > Wachstumsstörungen bei Kindern

## Seltene Ursachen:

- > Bandscheibenvorfall
- > Entzündungen der Wirbelsäule
- > enger Spinalkanal
- > Tumore
- > Skoliosen



## Was ist ein Hexenschuss oder Ischias

Diese beiden Ausdrücke im Volksmund bezeichnen einen plötzlich und unverhofft auftretenden heftigen Rückenschmerz, der die Beweglichkeit massiv einschränkt. Ursache dafür ist eine heftige Verspannung der Muskulatur mit Blockierung von Wirbelgelenken.

### Behandlung

- > möglichst rasch Schmerzmedikamente in genügend hoher Dosierung
- > muskelentspannende Massnahmen mit warmen oder kalten Packungen
- > leichte Massage, manuelle Therapie, Physiotherapie
- > möglichst viel Bewegung, keine Bettruhe
- > kräftigende Rumpfstabilitätsübungen



## Wann ein Röntgenbild oder «in die Röhre»?

Beides sind Hilfsuntersuchungen und werden notwendig, wenn bestimmte Beschwerden und Untersuchungsbefunde auftreten. Ihr Arzt weiss, wann eine Bildgebung nötig ist und wird sie entsprechend beraten.

### Merke:

- > **Passive Massnahmen wie Massage führen vorübergehend zu einer Lockerung der Muskulatur und einer Linderung von Schmerzen, ersetzen aber nicht das aktive Training der Muskulatur.**



## Wann ist ein Arztbesuch mit Rückenschmerzen notwendig?

- > bei Schmerzen nach einem Unfall
- > wenn die Schmerzen innerhalb einiger Tage nicht verschwinden
- > wenn die Schmerzen in Ruhe oder in der Nacht zunehmen
- > wenn zusätzlich Fieber und Schüttelfrost auftreten
- > bei Gefühlsstörungen oder Lähmungen
- > wenn die Darm- oder Blasenentleerung gestört ist (Notfall)