



**Special  
Olympics  
Deutschland**



## Dauerhafte Rücken-Schmerzen Informationen in Leichter Sprache

Viele Menschen haben Rücken-Schmerzen.  
Meist tut der untere Rücken weh.  
Bei manchen bleiben die Rücken-Schmerzen  
für mehrere Monate bis Jahre.  
Dann sprechen Fachleute von dauerhaften Rücken-Schmerzen.

### Für wen ist dieses Informations-Blatt?

Dieses Informations-Blatt ist für  
Menschen mit dauerhaften Rücken-Schmerzen.  
Dauerhaft heißt: Mehr als 12 Wochen.  
Manchmal kommen die Rücken-Schmerzen plötzlich.  
Dann sprechen Fachleute von plötzlichen Rücken-Schmerzen.  
Zu plötzlichen Rücken-Schmerzen gibt es  
ein eigenes Informations-Blatt in Leichter Sprache.  
Sie finden dieses Informations-Blatt auf der Internet-Seite:  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

### Wozu ist der Rücken da?

Der Rücken ist wichtig,  
damit Sie sich bewegen können.  
Zum Beispiel: laufen, bücken, heben und tragen  
Bei diesen Bewegungen arbeiten viele Körper-Teile zusammen:  
Muskeln, Bänder und Gelenke.

## Wo kommen die Rücken-Schmerzen her?

Es gibt viele Gründe für dauerhafte Rücken-Schmerzen.

Zum Beispiel:

- Sie bewegen sich wenig.
- Sie rauchen.
- Sie haben Übergewicht.

Auch bei seelischen Problemen  
oder Problemen auf der Arbeit  
können die Rücken-Schmerzen dauerhaft bleiben.

Beispiele für seelische Probleme:

- Sie sind oft traurig.
- Sie haben viel Stress.
- Sie haben viele Ängste.
- Andere Menschen beleidigen Sie.
- Andere Menschen behandeln Sie schlecht.

Beispiele für Probleme auf der Arbeit:

- Sie sind unzufrieden mit Ihrer Arbeit.
- Ihre Arbeit ist sehr anstrengend für den Körper.
- Sie machen immer wieder die gleichen Bewegungen.
- Sie sitzen oder stehen den ganzen Tag in der gleichen Haltung.
- Sie verlieren bald Ihre Arbeit.

Oft lässt sich kein eindeutiger Grund finden  
für die dauerhaften Rücken-Schmerzen.

## Wie läuft die Untersuchung ab?

Sie haben seit vielen Wochen Rücken-Schmerzen.

Nun prüft Ihr Arzt oder Ihre Ärztin,  
welche Behandlungen Sie schon hatten.

Es wird auch geprüft,  
ob man die bisherigen Behandlungen verändern sollte.

Die Ärztin oder der Arzt fragt Sie auch nach Problemen.

Bitte sprechen Sie offen über seelische Probleme  
und über Probleme auf der Arbeit.

Das kann dabei helfen,

Ihre Rücken-Schmerzen richtig zu behandeln.

Sie können der Ärztin oder dem Arzt vertrauen.



Foto: © Jonas Glaubitz - stock.adobe.com

Es kann sein,

dass mehrere Fachleute Sie untersuchen.

Dann besprechen alle gemeinsam mit Ihnen  
die weitere Behandlung.

## Gibt es einen gefährlichen Grund für die Rücken-Schmerzen?

Der Grund für dauerhafte Rücken-Schmerzen ist meist harmlos.

Selten gibt es einen gefährlichen Grund.

Deshalb sucht die Ärztin oder der Arzt nach Hinweisen auf einen gefährlichen Grund für die dauerhaften Rücken-Schmerzen.

Hinweise auf einen gefährlichen Grund sind zum Beispiel:

- die Beine oder die Arme lassen sich kaum bewegen
- taubes Gefühl in den Armen oder den Beinen
- Kribbeln in den Armen oder den Beinen
- Probleme beim Wasserlassen oder beim Stuhlgang

Manchmal wird eine Bild-Untersuchung vom Rücken gemacht.

Zum Beispiel:

- ein Röntgen
- eine Computer-Tomografie, kurz: CT
- eine Magnet-Resonanz-Tomografie, kurz: MRT

Bei diesen Untersuchungen werden Bilder vom Inneren des Körpers erstellt.

Die Bilder zeigen zum Beispiel Knochen und Gelenke.

Das tut nicht weh.

Die Ärztin oder der Arzt sieht auf dem Bild, was gesund ist und was krank ist.



**Special  
Olympics  
Deutschland**



Die **Röntgen-Untersuchung** geht schnell.  
Sie können dabei stehen oder liegen.  
Sie bekommen eine schwere Schürze angelegt.  
Die schützt Sie vor den Röntgen-Strahlen.  
Man sagt Ihnen,  
welche Position Sie am Gerät einnehmen sollen.  
Dann halten Sie kurz still.

Das Gerät für die **CT-Untersuchung** sieht aus  
wie ein Ring.  
Sie legen sich auf eine Liege.  
Damit fahren Sie durch das Gerät.  
Das dauert wenige Minuten.  
Bei der CT-Untersuchung gibt es  
eine Strahlen-Belastung.

Das Gerät für die **MRT-Untersuchung** sieht aus  
wie eine Röhre.  
Dort werden Sie hineingeschoben.  
Dann wird es sehr laut.  
Das dauert etwa 15 bis 30 Minuten.  
Bei der MRT-Untersuchung gibt es  
keine Strahlen-Belastung.

## Was hilft bei dauerhaften Rücken-Schmerzen?

Sie haben bestimmt schon viele Behandlungen ausprobiert.  
Aber trotzdem sind die Rücken-Schmerzen noch da.  
Nach wie vor ist die Bewegung am wichtigsten.  
Bewegen Sie sich möglichst normal in Ihrem Alltag weiter.  
Sich schonen kann schaden.

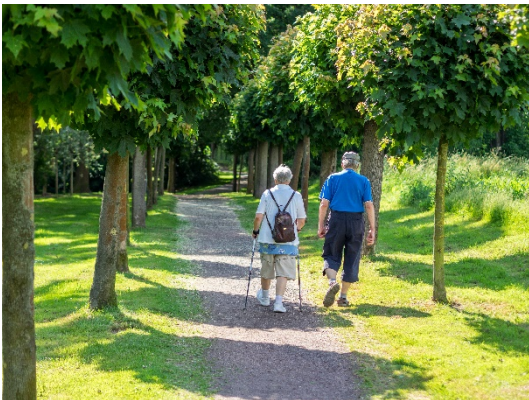


Foto: © joern\_gebhardt - stock.adobe.com

Bei dauerhaften Rücken-Schmerzen  
braucht die Behandlung Zeit.  
Eine einzelne Behandlung hilft hier nicht genug.  
Jetzt ist es wichtig,  
verschiedene Behandlungen miteinander zu verbinden.  
Deshalb soll Ihre Ärztin oder Ihr Arzt  
Ihnen ein besonderes Behandlungs-Programm anbieten.  
Das Fachwort ist **mul-ti-mo-da-les Behandlungs-Programm**.

Sie können dieses Behandlungs-Programm  
in einer Klinik machen.  
Dort bleiben Sie mehrere Wochen.  
Oder Sie gehen dafür in eine Praxis  
oder in eine Tages-Klinik.  
Und gehen jeden Tag wieder nach Hause.

Bei diesem Behandlungs-Programm betreuen Sie mehrere Fachleute und leiten Sie an.

Es ist wichtig,

dass Sie gut mitmachen.

Nur wenn Sie gut mitmachen,

dann kann Ihnen dieses Behandlungs-Programm helfen.



Foto: © Robert Kneschke - stock.adobe.com

## Welche Behandlungen gibt es?

Folgende Behandlungen können gemeinsam helfen:

- sich viel bewegen
- sich richtig bewegen und entspannen üben:  
Dabei leitet Sie eine Fachperson an.  
Sie können zum Beispiel bei einer Rücken-Schule mitmachen.  
Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen auch anbieten:  
Ergo-Therapie, Massagen, Wärme-Therapie oder Akupunktur.
- eine Psycho-Therapie:  
Dabei sprechen Sie mit einer Person über Ihre Gefühle und Ihre Probleme.  
Und Sie lernen,  
mit den Rücken-Schmerzen umzugehen.  
Das Fachwort ist **kog-ni-ti-ve Verhaltens-Therapie**.
- sich über dauerhafte Rücken-Schmerzen informieren
- sich zu Ihrer Arbeit beraten zu lassen



**Special  
Olympics  
Deutschland**



Wenn die Rücken-Schmerzen sehr stark sind,  
können Sie zusätzlich Schmerz-Medikamente nehmen.  
Dann können Sie sich besser bewegen.  
Und Sie können Ihre Behandlungen besser durchführen.

## Schmerz-Medikamente

Es gibt viele Schmerz-Medikamente.  
Fachleute empfehlen Schmerz-Medikamente  
mit bestimmten Wirkstoffen.  
Diese Wirkstoffe heißen:

- Diclofenac
- Ibuprofen
- Naproxen

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt,  
welches Schmerz-Medikament für Sie richtig ist.

Es ist schlecht,  
wenn Sie diese Schmerz-Medikamente als Spritze erhalten.  
An der Einstich-Stelle der Spritze können Schäden  
an Haut, Muskeln oder Nerven entstehen.  
Nehmen Sie die Schmerz-Medikamente daher besser  
als Tablette, Zäpfchen oder Tropfen ein.  
Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen dafür ein Rezept geben.

Schmerz-Medikamente können Nebenwirkungen haben.  
Zum Beispiel: Magen-Probleme





**Special  
Olympics  
Deutschland**



Manchmal helfen diese Schmerz-Medikamente nicht.

Und die Schmerzen bleiben heftig.

Dann gibt es starke Schmerz-Medikamente.

Diese starken Schmerz-Medikamente heißen **O-pi-o-i-de**.

Aber damit muss man vorsichtig sein.

O-pi-o-i-de können abhängig machen.

Es gibt auch Schmerz-Medikamente,  
die nicht bei Rücken-Schmerzen helfen.

Zum Beispiel: Paracetamol

Das sollten Sie nicht nehmen bei Rücken-Schmerzen.

## Was können Sie selbst tun?

Sie können viel tun,  
um die Rücken-Schmerzen zu lindern:

- Bewegen Sie sich mehr im Alltag.  
Zum Beispiel:  
Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug.  
Gehen Sie zu Fuß statt mit dem Bus zu fahren.  
Und machen Sie Sport.
- Wenn Sie bei der Arbeit viel sitzen,  
dann stehen Sie zwischendurch öfter auf.  
Gehen Sie einige Schritte oder strecken Sie sich.
- Gute Sitzmöbel sind bei der Arbeit wichtig.  
Sprechen Sie Ihre Chefin oder Ihren Chef darauf an.
- Übergewicht ist schlecht für Ihren Rücken.  
Bei Übergewicht hilft es Ihnen,  
wenn Sie abnehmen.
- Es kann helfen,  
mit vertrauten Personen  
über seelische Probleme zu sprechen.  
Wenn Sie Ängste oder Sorgen haben,  
dann sagen Sie das auch Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

## Wollen Sie Sport machen?

Dann suchen Sie sich eine Sport-Art aus,  
die Ihnen Spaß macht.

Geeignet ist eine Sport-Art,  
die gut für den Rücken ist.

Zum Beispiel: Schwimmen, Wandern oder Radfahren

Alle Menschen können Sport treiben.

Hindert Sie etwas beim Sport,  
zum Beispiel eine Behinderung oder Schmerzen?

Dann fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt,  
was Sie tun können.



Foto: © Christian Schwier- stock.adobe.com



**Special  
Olympics  
Deutschland**



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom

Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz ÄZQ.

Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.

Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:

[patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ

zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation

für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache

finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt

finden Sie unter: [www.patienten-](http://www.patienten-)

[information.de/kurzinformationen/chronischer-kreuzschmerz](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/chronischer-kreuzschmerz)

Stand: August 2020