



© New Africa

Rückenschmerzen

Ein Informationsangebot von
gesundheits.gv.at



Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind Beschwerden des unteren Rückens. Das ist der Bereich der Lendenwirbelsäule zwischen dem Ansatz der Rippen bis zur Hüfte. Meist sind die Schmerzen ungefährlich und vergehen auch ohne Behandlung nach wenigen Tagen bis Wochen wieder. Rückenschmerzen können aber immer wieder auftreten oder chronisch werden und über mehrere Monate bestehen. Nur selten ist eine ernsthafte Erkrankung die Ursache.

Rückenschmerzen werden auch Kreuzschmerzen genannt, in der Fachsprache heißen sie Lumbalgien. Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich zählen nicht dazu. Schmerzen im unteren Rücken zählen zu den häufigsten Beschwerden überhaupt. Etwa 85 Prozent der Bevölkerung – also zirka acht von zehn Menschen – sind mindestens einmal im Leben davon betroffen.¹

Welche Formen von Rückenschmerzen gibt es?

Akute Rückenschmerzen können plötzlich auftreten. Bei der überwiegenden Mehrheit der Betroffenen lässt sich keine bestimmte Ursache für die Schmerzen finden. Diese Fälle werden als **unspezifischer Rückenschmerz** bezeichnet. Solchen Rückenschmerzen kann man gut vorbeugen.

Bei etwa sieben von hundert Betroffenen werden die Beschwerden zu **chronischen Rückschmerzen**.¹

Nur selten ist eine diagnostizierbare Krankheit der Auslöser von Rückenschmerzen. Ärztinnen und Ärzte sprechen dann von **spezifischen Rückenschmerzen**.

Welche Ursachen und Risikofaktoren gibt es?

Bei der Entstehung von **unspezifischen Rückenschmerzen** spielen folgende Punkte eine Rolle:

- **Bewegungsmangel**
- **Abnutzung:** Die Wirbelsäule ist einer natürlichen Abnutzung unterworfen. Die Bandscheiben verlieren im Lauf der Zeit an Elastizität und flachen ab. Dadurch verliert die Wirbelsäule mit dem Alter an Höhe, und man kommt in eine gebückte Haltung. Auch die Wirbelgelenke nutzen sich mit zunehmendem Alter stärker ab. Beides kann Schmerzen verursachen.
- **Fehlbelastungen:** Wiederholte körperliche Über- oder Fehlbelastungen, etwa durch schweres oder falsches Heben, können die Abnutzung beschleunigen und akute Rückenschmerzen auslösen. Langes Sitzen und Fehlhaltungen sowie eine schlecht trainierte Muskulatur tragen dazu bei, dass die Rumpf- und Rückenmuskulatur die Wirbelsäule nicht ausreichend stützen und halten kann. Durch diese einseitige Belastung kann es zu muskulären Überlastungen und schmerzhaften Verspannungen kommen.
- **Psychische Faktoren:** Auch Stress, berufliche Überlastung, Angst, Depressionen etc. können eine Rolle bei der Entstehung von Rückenschmerzen spielen. Gerade bei chronischen Rückenschmerzen ist das häufig der Fall.

Bei **spezifischen Rückenschmerzen** kann als Ursache eine Erkrankung diagnostiziert werden. Folgende Erkrankungen können Rückenschmerzen auslösen:

- rheumatische bzw. entzündliche Erkrankungen:
Beispiele sind Morbus Bechterew, Morbus Crohn.
- Erkrankungen oder Verletzungen der Wirbelsäule:
Wirbelkörperbrüche durch Unfall oder bei Osteoporose oder Wirbelgleiten.

- Akuter Bandscheibenvorfall, dann jedoch meist gemeinsam mit Ausstrahlung auf das Bein.
- Gefäßveränderungen: zum Beispiel Ausbuchtungen der Hauptschlagader (Aorta).
- Krankheiten der Geschlechtsorgane:
zum Beispiel Prostata-Leiden, Eierstock-Entzündung.
- Erkrankungen der Nieren.
- Erkrankungen der Bauchorgane:
zum Beispiel Entzündungen der Gallenblase oder der Bauchspeicheldrüse.
- Nervenerkrankungen oder
- Krebserkrankungen.

Hinweis: Manchmal können unspezifische und spezifische Rückenschmerzen nicht klar abgegrenzt werden. Dies betrifft besonders degenerative Wirbelsäulenveränderungen.

Weitere Erscheinungsbilder im Zusammenhang mit Rückenschmerzen sind der Hexenschuss und Ischias (Ischialgie).

Welche Symptome können auftreten?

Schmerzen im unteren Rücken sind meist mit Muskelverspannungen verbunden. Dies kann auch zu Bewegungseinschränkungen führen.

Beim Hexenschuss treten die Schmerzen im unteren Rücken ganz plötzlich auf. Das geschieht meist durch eine bestimmte Bewegung und ohne vorherige Beschwerden.

Strahlen die Schmerzen vom Rücken auch auf die Beine aus, spricht man von Lumbo-Ischialgie. Hier kommt es meist zu einer Reizung der Nervenwurzeln, die von der Lendenwirbelsäule zum Ischiasnerv führen.

Wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen können

Das Wichtigste ist: Bleiben Sie aktiv und in Bewegung. Dieser wissenschaftlich belegte Grundsatz hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen. Auch bestehende Rückenbeschwerden können dadurch gelindert werden.²

Bewegung und Sport gegen Rückenschmerzen

Regelmäßige Bewegung sollte neben Ausdauertraining, wie zum Beispiel Spazierengehen oder Laufen, auch Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen beinhalten. Suchen Sie sich am besten einen Sport aus, der Ihnen wirklich Spaß macht und gut in Ihren Alltag passt. Fachleute empfehlen folgende Sportarten zur Vorbeugung von Rückenschmerzen: Schwimmen, Rudern, Klettern und Rückentraining. Auch Pilates, Yoga, und Tai-Chi stärken den Rücken.^{2,3}

Den Rücken stärken

Eine kräftige Rückenmuskulatur stützt und entlastet die Wirbelsäule. Ein spezielles Training besteht zum Beispiel aus Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Muskeln. Das Training wird auch Rückenschule bezeichnet. Auch wenn Sie bereits Rückenschmerzen haben und diese immer wieder auftreten, hilft das Rückentraining, die Häufigkeit der Schmerzphasen zu senken.⁴ Das Rückentraining kann z.B. mit dem eigenen Körpergewicht oder im Fitnessstudio mit Gewichten – unter Anleitung von Fachleuten – erfolgen.²

Einseitige Belastungen vermeiden

Langes Sitzen, schlechte Sitzhaltung oder einförmige, wiederholte Bewegungen am Arbeitsplatz belasten den Rücken. Achten Sie auf regelmäßige Pausen und ausgleichende Bewegungen, die auflockern. Ergonomische Arbeitsplätze wie etwa ein geeigneter Sessel sind wichtig, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Richtiges Heben und Tragen

Um Rückenschmerzen zu vermeiden, sollten Sie beim Heben schwerer Gegenstände oder Lasten unbedingt richtig vorgehen. Beachten Sie dabei folgende Punkte:⁵

- Stehen Sie mit gutem, breitem Stand.
- Achten Sie beim Heben auf einen aufrechten Oberkörper.
- Spannen Sie beim Heben die Bauch- und Oberkörpermuskulatur an.
- Heben Sie mit gebeugten Knien und gebeugter Hüfte.
- Tragen Sie die Last möglichst körpernah.

Übergewicht vermeiden, nicht rauchen

Übergewicht⁶ stellt für die Wirbelsäule eine starke Belastung dar. Um Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu bessern, hilft auch Abnehmen. Ein weiterer beeinflussbarer Risikofaktor ist Rauchen.⁶

Wie erfolgt die Diagnose?

Die Ärztin oder der Arzt erhebt die Krankengeschichte und wird Ihnen unter anderem folgende Fragen stellen:

- Wo haben Sie Schmerzen? Strahlen die Schmerzen auf andere Bereiche aus?
- Wann sind die Beschwerden zum ersten Mal aufgetreten?
- Wie ist der zeitliche Verlauf der Schmerzen (tagsüber, nachts)?
- Haben sich die Schmerzen in den letzten Tagen, Wochen oder Monaten verändert?
- Wie stark sind die Schmerzen? Sind Sie bei Ihren täglichen (Alltags-)Arbeiten eingeschränkt?
- Treten die Schmerzen bei Bewegung oder auch in Ruhe auf?
- Hatten Sie vor einiger Zeit einen Unfall oder eine Verletzung?

Nach dem Gespräch führt die Ärztin oder der Arzt eine körperliche Untersuchung an Ihnen durch. Untersucht werden dabei unter anderem die Wirbelsäule, die Muskeln und Ihr allgemeiner Zustand.

Das Gesamtbild aller Symptome ermöglicht Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eine möglichst genaue Beurteilung der Ursachen und des Risikos für chronische Beschwerden. Sind keine Hinweise auf spezifische

Kreuz- oder Rückenschmerzen vorhanden, werden die Beschwerden als unspezifischer Rückenschmerz eingestuft und behandelt.

Ist ein Röntgen erforderlich?

Nein, in den meisten Fällen von allgemeinen Rückenschmerzen ist keine bildgebende Untersuchung wie Röntgen, MRT oder CT und auch keine Blutuntersuchung erforderlich. Erst wenn die Beschwerden nach vier bis sechs Wochen^{4,7} weiter anhalten oder ein Verdacht auf eine ernste Erkrankung vorliegt, wird die Ärztin oder der Arzt weitere Untersuchungen veranlassen.^{1,7,8} Damit wird abgeklärt, ob eine andere Erkrankung die Schmerzen verursacht.

Hinweis: Weitere Informationen finden Sie unter Röntgen bei Rückenschmerzen (Initiative Gemeinsam gut Entscheiden).



Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?

Bei unspezifischen Rückenschmerzen gibt es verschiedene Möglichkeiten der Behandlung: nicht medikamentöse Maßnahmen und Medikamente.

Nicht medikamentöse Therapien

Zu den nicht medikamentösen Therapien bei unspezifischen Rückenschmerzen zählen:

Körperliche Aktivität: Beugt chronischen Krankheitsverläufen vor. Empfohlen wird leichte körperliche Aktivität, z.B. Spaziergänge. Bettruhe und langes Sitzen sollten vermieden werden.

Wärmebehandlung:¹ Allein und in Kombination mit Bewegungsübungen kann Wärme kurzfristig Schmerz und Bewegungseinschränkungen verbessern. Eingesetzt werden dabei zum Beispiel Wärmeflaschen, Körnerkissen, Wärmepflaster, Umschläge etc. Wärmende Pflaster oder Cremes mit dem Wirkstoff Capsaicin aus Chili können gegen allgemeine Rückenschmerzen verwendet werden.^{1,9}

Manualtherapie und Mobilisation: Sie wirkt schmerzlindernd und verbessert die Beweglichkeit. Die Therapeutin oder der Therapeut führt dabei an Ihnen langsame Bewegungen aus.¹

Physikalische Therapien, Bewegungstherapie und funktionelle Therapie: Diese Maßnahmen wirken vor allem bei chronischen Rückenschmerzen. Dazu zählen z.B.

- Manualtherapie und Mobilisation in Kombination mit Bewegungstherapie bei einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten,
- Medizinische Trainingstherapie,
- Rückenschule:¹ Ganzheitliches Programm zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Es beinhaltet u.a. Bewegungsübungen, theoretische Kenntnisse zu Bewegungsabläufen und rückengerechtes Verhalten im Alltag, Entspannungstechniken etc.
- Ergotherapie, am besten in Kombination mit anderen Behandlungen, wie Verhaltenstherapie,
- Massage als kombinierte Behandlung mit Bewegungstherapie,
- Wärmebehandlungen:¹ Am besten in Kombination mit anderen Maßnahmen.

Weitere Maßnahmen, die zur Besserung unspezifischer Rückenschmerzen beitragen können, sind unter anderem: Akupunktur, Entspannungsverfahren (z.B. Progressive Muskelrelaxation) oder psychologische Behandlungen wie etwa Verhaltenstherapien, Schmerz- und Stressbewältigungsprogramme.¹

Bei manchen nicht medikamentösen Maßnahmen ist die Wirksamkeit nicht ausreichend belegt.

Hinweis: Weitere Informationen zum Thema Rückenschmerzen finden Sie auf medizin-transparent.at.



Medikamente

Die Ärztin oder der Arzt kann auch Medikamente zur Linderung von Rückenschmerzen verordnen.¹⁰ Die Schmerzbehandlung soll nicht-medikamentöse Therapien unterstützen. Die Schmerzmittel werden jedoch meist nur vorübergehend eingesetzt.

Medikamente aus der Gruppe der NSAR wirken gegen Schmerzen und Entzündungen, z.B. Ibuprofen, Naproxen oder Diclofenac. Um unerwünschte Wirkungen zu vermeiden, sollte die Einnahme mit einer Ärztin oder einem Arzt abgeklärt werden.¹⁰

Wie werden akute unspezifische Rückenschmerzen behandelt?

Akute unspezifische Rückenschmerzen vergehen meist wieder von selbst. Sie klingen schneller ab, wenn man so gut wie möglich in Bewegung bleibt und den Alltagsaktivitäten normal nachgeht. Körperliche Aktivität beugt auch chronischen Krankheitsverläufen vor. Empfohlen wird leichte körperliche Aktivität, z.B. Spaziergänge. Bettruhe und langes Sitzen sollten vermieden werden.⁴

Bei **starken akuten** Schmerzen kann die sogenannte Stufenlagerung eine Linderung bringen: Die Unterschenkel werden so hoch gelagert, dass zum Oberschenkel ein 90-Grad-Winkel entsteht.⁴

Wärmebehandlungen am Rücken können akute Rückenschmerzen lindern. Auch entzündungshemmende Schmerzmittel, z.B. Ibuprofen, können helfen. Diese sollten aber nur für kurze Zeit und nach ärztlicher Abklärung eingenommen werden.

Wenn sich akute Rückenschmerzen nach ca. fünf Wochen nicht gebessert haben, steigt das Risiko für chronische Rückenschmerzen.

Wie werden chronische unspezifische Rückenschmerzen behandelt?

Bei **chronischen unspezifischen Rückenschmerzen** kann die Ärztin oder der Arzt vorschlagen, mehrere Therapien und Maßnahmen zu kombinieren. Neben der medizinischen Betreuung ist für Menschen mit chronischen Schmerzen oft auch psychische und soziale Unterstützung notwendig.

Wichtig ist, dass der Verlauf von chronischen Schmerzen durch eine Ärztin oder einen Arzt beobachtet wird. So kann sie oder er Hinweise auf andere Ursachen rechtzeitig erkennen und die Behandlung anpassen.

Rehabilitation bei chronischen Schmerzen

Chronische Rückenschmerzen können zu Einschränkungen in der Erwerbstätigkeit und längeren Krankenständen führen. In diesem Fall kann eine ambulante oder stationäre Rehabilitation beantragt werden. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Hinweis: Weitere Informationen finden Sie unter Medizinische Rehabilitation. Bei **spezifischen Rückenschmerzen** mit einer bestimmten Ursache richtet sich die Behandlung nach der diagnostizierten Erkrankung.



Wohin kann ich mich wenden?

Für die Behandlung von allgemeinen Rückenschmerzen können Sie sich an folgende Stellen wenden:

- Ärztin oder Arzt für Allgemeinmedizin (Hausärztin oder Hausarzt)
- Fachärztin oder Facharzt für Orthopädie
- Fachärztin oder Facharzt für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation
- Fachärztin oder Facharzt für Neurologie
- Fachärztin oder Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie

Wie erfolgt die Abdeckung der Kosten?

Die e-card ist Ihr persönlicher Schlüssel zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung. Alle notwendigen und zweckmäßigen Diagnose- und Therapiemaßnahmen werden von Ihrem zuständigen Sozialversicherungsträger übernommen. Bei bestimmten Leistungen kann ein Selbstbehalt oder Kostenbeitrag anfallen. Detaillierte Informationen erhalten Sie bei Ihrem Sozialversicherungsträger.

Weitere Informationen finden Sie auf www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen unter:

- Recht auf Behandlung
- Arztbesuch: Kosten und Selbstbehalte
- Der Kinderarztbesuch
- Reha und Kur
- Gesundheitsberufe A bis Z

sowie über die Online-Services der Sozialversicherung unter www.sozialversicherung.at.

Die verwendete Literatur finden Sie im Quellenverzeichnis.

Letzte Aktualisierung: Dezember 2021

Erstellt durch: Redaktion Gesundheitsportal

Expertenprüfung: Dr. Gerhard Bratschitsch, Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie, Facharzt für Unfallchirurgie, Zusatzfach Unfallchirurgie (Sporttraumatologie)



Mehr zu Gesundheitsleistungen



Online-Services und Formulare der Sozialversicherung

Quellenverzeichnis

¹ Bundessärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Nicht-spezifischer Kreuzschmerz – Kurzfassung, 2. Auflage. Version 1. 2017. DOI: 10.6101/AZQ/000377. Online abgerufen im November 2021 unter www.awmf.org

² Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2021): Rücken- und Kreuzschmerzen. Warum Bewegung bei Rückenschmerzen wichtig ist. Online abgerufen im November 2021 unter www.gesundheitsinformation.de

³ Österreichische Gesundheitskasse (2019): Rückenschmerzen. Hilfe zur Selbsthilfe. Online abgerufen im November 2021 unter www.gesundheitskasse.at

⁴ Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2021): Rücken- und Kreuzschmerzen. Online abgerufen im November 2021 unter www.gesundheitsinformation.de

⁵ AUVA (2021): Heben und Tragen, Schieben und Ziehen. Lasten sicher handhaben. Online abgerufen im November 2021 unter www.auva.at

⁶ Uptodate (2021): Patient education: Low back pain in adults (Beyond the basics). UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im November 2021 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

⁷ Uptodate (2021): Patient education: Do I need an X-ray (or other test) for low back pain? (The Basics). UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im November 2021 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

⁸ Uptodate (2021): Patient education: Low back pain in adults (The basics). UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im November 2021 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

⁹ Knight, C. et al (2021): Treatment of acute low back pain. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im November 2021 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

¹⁰ Gute.Gesundheit. (2021): Kreuzschmerzen. Online abgerufen im November 2021 unter www.sozialversicherung.at

Hinweis:

Für diese Information im Themenbereich Krankheiten haben wir wissenschaftliche Quellen mit gesichertem Wissen der evidenzbasierten Medizin gesammelt und geprüft. Wie wir diese Information erstellt haben, ist im **Methodenhandbuch Krankheiten** beschrieben. Wir verlinken auch auf andere Themenbereiche. Diese können Informationen enthalten, die eingeschränkt wissenschaftlich bewertet wurden. Für alle Informationen von gesundheit.gv.at gelten unsere [Qualitätskriterien](#).





GESUNDHEIT.GV.AT

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumenten-schutz (BMASGPK)

Redaktion

Gesundheit Österreich GmbH

Stubenring 6

1010 Wien

Kontakt

www.gesundheit.gv.at

gesundheitsportal@goeg.at



Gesundheit
Österreich GmbH



Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Diese und weitere Informationen auf
gesundheitsportal.gv.at

