

Kreuzschmerzen bei Erwachsenen und Kindern



Kreuzschmerzen sind ein Volksleiden. Ein stressiger Tag, eine falsche Bewegung, zu langes Sitzen – viele Anlässe können zu Kreuzschmerzen führen. Meist lässt sich keine genaue Ursache feststellen. In den meisten Fällen sind Kreuzschmerzen harmlos und vergehen in der Regel innerhalb weniger Wochen oder Monaten von selbst wieder.

Welche Arten von Kreuzschmerzen gibt es?

Kreuzschmerzen sind Schmerzen im unteren Rückenbereich.

- Die Ursache für den Schmerz ist **nicht** eindeutig erkennbar: Diese Form der Kreuzschmerzen betrifft den Großteil der Fälle.
- Die Ursache für den Schmerz kann festgestellt werden (z. B. Bandscheibenvorfall, Osteoporose): Durch gezielte Therapien lassen sich solche spezifischen Kreuzschmerzen behandeln.

Was können Sie selbst bei Kreuzschmerzen ohne eindeutige Ursache tun?

- Versuchen Sie, Ihre **täglichen Aktivitäten beizubehalten**. Regelmäßige Bewegung hilft, Kreuzschmerzen zu lindern. Bleiben Sie daher so aktiv wie möglich und vermeiden Sie längeres unbewegliches Sitzen oder Liegen. Verändern Sie öfters die Position, stehen Sie regelmäßig auf und gehen Sie ein paar Schritte.
- Eine **Wärmetherapie**, z. B. in Form einer Wärmepackung, kann in Kombination mit aktivierenden Maßnahmen (Bewegung) hilfreich sein.
- Nehmen Sie bei länger anhaltenden Kreuzschmerzen psychische Belastungsfaktoren (z. B. Stress im Beruf) ernst. Eine Physiotherapie kann hilfreich sein.

Medikamente behandeln die Symptome von Kreuzschmerzen, nicht aber die Ursachen. Bei akuten Schmerzen können Medikamente andere Therapien unterstützen. Ziel ist es, dass betroffene Personen so bald wie möglich ihre täglichen Aktivitäten wieder aufnehmen.

Als Grundsatz bei Medikamenten gilt: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Wichtig: Nehmen Sie ohne ärztlichen Rat Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum ein! Bei längerer Einnahme von Medikamenten können Nebenwirkungen auftreten.

Wann ist sofort medizinischer Rat einzuholen?

Wenden Sie sich sofort an eine Hausärztin/einen Hausarzt, wenn Sie Rückenschmerzen haben UND:

- Taubheitsgefühl / Kribbeln im Genitalbereich, im Bereich des Gesäßes oder der Beine.
- Schwierigkeiten beim Harnlassen.
- Muskelschwäche an den Beinen.
- Verlust der Blasen- oder Darmkontrolle.
- Fieber höher als 38°C.
- unerklärliche Gewichtsabnahme.
- eine Schwellung oder Fehlbildung am Rücken.
- sich die Schmerzen in Ruhe oder nachts nicht verbessern bzw. sogar verschlimmern.
- die Schmerzen nach einem Unfall, z. B. Sturz oder Autounfall auftreten.

Ihre Hausarzt-Ordination hat gerade geschlossen?

In der Regel genügt es, wenn Sie am nächsten Ordinationstag anrufen.

Sind Sie unsicher? Dann rufen Sie 1450, die telefonische Gesundheitsberatung.

Mehr Infos und Quellen finden Sie auf www.wobinichrichtig.at.



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?