

## Patienteninformation Akute Kreuzschmerzen

# Plötzlich Kreuzschmerzen – Was kann ich tun?

Liebe Patientin, lieber Patient,

Kreuzschmerzen sind Schmerzen im unteren Teil der Wirbelsäule, die rein statistisch nahezu jeden von uns mindestens einmal im Leben betreffen.

So belastend und unangenehm plötzliche Kreuzschmerzen sind – in den allermeisten Fällen steckt keine spezielle Erkrankung dahinter und meist gehen sie innerhalb weniger Tage oder Wochen von allein zurück.

Wenn Sie seit kurzem Kreuzschmerzen belasten, dann erfahren Sie hier, woher die Beschwerden kommen, wie man diese behandelt und was Sie selbst dagegen tun können.

**Diese Patienteninformation richtet sich an Menschen, deren Beschwerden weniger als 6 Wochen bestehen.**

### Auf einen Blick

- Kreuzschmerzen sind häufig. Haben sie keine gefährliche Ursache, die besondere Maßnahmen erfordert, spricht man von „nicht-spezifischen Kreuzschmerzen“.
- Plötzliche Kreuzschmerzen bessern sich bei den meisten Betroffenen nach kurzer Zeit von allein.
- Wir Ärzte befragen Sie und untersuchen Sie körperlich. Das reicht meist aus, um ernsthafte Ursachen auszuschließen. Vorerst sind in der Regel keine weiteren Untersuchungen nötig, auch kein Röntgen oder MRT.
- **Wichtig ist: Bewegung** – die wirkt am besten gegen Kreuzschmerzen. Andere Methoden, zum Beispiel Medikamente, kommen nur unterstützend in Frage. Spritzen in den Rücken empfehlen Fachleute ausdrücklich nicht.

### Der gesunde Rücken

Die Wirbelsäule besteht aus Wirbeln und Bandscheiben. Sie bildet die stabile Achse des Körpers. Rückenmuskeln und festes Bindegewebe geben ihr Halt.

Die Wirbelsäule trägt das Gewicht von Kopf, Armen und Rumpf. Gleichzeitig ermöglicht sie Bewegungen wie Bücken, Strecken oder Drehen.

### Was sind Kreuzschmerzen?

Kreuzschmerzen sind Schmerzen im Rückenbereich unterhalb des Rippenbogens und oberhalb des Gesäßes. Meistens gibt es keinen eindeutigen Grund für die Beschwerden. Man spricht in diesem Fall von „nicht-spezifischen Kreuzschmerzen“. Sie sind meist harmlos und bilden sich in kurzer Zeit wieder zurück. Es bestehen dann keine Hinweise auf gefährliche Ursachen, wie Entzündungen oder Wirbelbrüche. Dennoch können diese plötzlichen Kreuzschmerzen belastend sein und Sie in Ihrem Alltag einschränken.

### Woher kommen diese Schmerzen?

Solche Kreuzschmerzen entstehen, wenn die Nerven nahe der Wirbelsäule gereizt werden. Dafür kann es viele Gründe geben, zum Beispiel:

- verspannte Muskeln
- Fehlhaltungen
- Übergewicht
- zu wenig Bewegung
- langes Sitzen

Auch alltägliche, seelische oder berufliche Belastungen können Kreuzschmerzen hervorrufen und ihren Verlauf beeinflussen.

### Die Untersuchung

Kommen Sie mit plötzlichen Kreuzschmerzen in die Arztpraxis, muss zunächst geklärt werden, ob es eine eindeutige Ursache dafür gibt. Dazu werden wir Sie befragen und körperlich untersuchen.

In der Regel lässt sich damit ausschließen, dass etwas Ernsthaftes vorliegt. Nur in Ausnahmefällen oder bei länger als 4 bis 6 Wochen anhaltenden Schmerzen können weitere Untersuchungen wie bildgebende Verfahren (Röntgen, MRT, CT) oder Laboruntersuchungen in Frage kommen.

### Ärztlich unbedingt abzuklären:

Sie sollten sich auf jeden Fall vorstellen, wenn:

- Ihre Schmerzen schon länger als 6 Wochen anhalten,
- die Schmerzen in die Beine ausstrahlen,
- ein Taubheitsgefühl und ein Kribbeln im Bereich der Beine und Füße besteht,
- die Schmerzen beim ruhigen Liegen in Rückenlage nicht besser werden oder
- bei Ihnen in der Vergangenheit eine Krebserkrankung diagnostiziert wurde.

Sie sollten sich **dringend** vorstellen, wenn:

- Sie das Gefühl haben, dass Ihre Bein- und Fußmuskulatur zunehmend schwächer wird,
- Sie im Zuge der Kreuzschmerzen plötzlich den Harn und/oder Stuhl nicht halten können,
- die Schmerzen von Fieber begleitet sind oder
- die Schmerzen ganz plötzlich aufgetreten sind und sehr heftig sind.

### Die Behandlung

**Bei plötzlichen Kreuzschmerzen ist Bewegung am wichtigsten.** Das haben hochwertige Studien belegt. Sie müssen dafür keine sportlichen Höchstleistungen erbringen. Es geht vielmehr darum, die normalen Aktivitäten des täglichen Lebens so weit wie möglich beizubehalten oder auszubauen.

**Vorübergehend können Ihnen dabei Schmerzmittel helfen** – mehr Details finden Sie in der Infobox „Medikamente“.

**Bettruhe kann Ihnen schaden.** Viele aussagekräftige Studien belegen, dass Bettruhe die Beschwerden nicht bessert, sondern eher verstärkt und die Heilung verzögert. Wenn Bewegung und Medikamente nicht genug helfen, können zusätzlich nicht-medikamentöse Verfahren in Frage kommen:

- **Wärme** entspannt den Muskel, reduziert dadurch den Schmerz und fördert die Beweglichkeit. Sinnvoll können Wärmepflaster (mit Eisengranulat und Aktivkohle) sein. Auch ein warmes Kirschkernkissen kann helfen – wenn man das Kissen zwischen den verhärteten Muskel und eine geeignete Unterlage (hohe Stuhllehne, harte Bettmatratze) „presst“, dann kann durch die muskuläre Dehnung der Muskel zusätzlich gelockert werden.
- **Gymnastik:** Übungen zur Behandlung und Vorbeugung von Rückenschmerzen können unter physiotherapeutischer Anleitung oder von Ihnen selbstständig durchgeführt werden.

- **Akupunktur** kann ausprobiert werden.

### Medikamente

- **Ibuprofen** [IbuFlam®, IbuHEXAL®, Nurofen®]: Rezeptfrei erhältlich bis 400 mg. Passen Sie die Dosis an die Stärke Ihrer Schmerzen und an Ihr Körpergewicht an. Wenn Sie unter 60 kg wiegen, dann versuchen Sie bei mittleren Schmerzen 400 mg und bei stärkeren Beschwerden ausnahmsweise 600 mg. Wenn Sie über 60 kg wiegen, dann versuchen Sie bei mittleren Schmerzen 400-600 mg. Bei stärkeren Schmerzen und einem Körpergewicht über 80 kg ausnahmsweise und einmalig bis zu 800 mg Ibuprofen. Bei anhaltenden Schmerzen können Sie Ibuprofen für einen Zeitraum weniger Tage bis zu dreimal am Tag nehmen. Das Wirkungsmaximum wird nach etwa 1 bis 2 Stunden erreicht und hält wenige Stunden an. Die Wirkung setzt bei Einnahme auf nüchternen Magen am schnellsten ein, dann ist aber auch die Schädigung der Magenschleimhaut stärker. **Bei geplanten Einnahmen können Sie die Magenschleimhaut ein wenig schützen, wenn Sie die Tablette zum Essen einnehmen.** Bei langer Einnahme über Monate oder Jahre hinweg kann Ibuprofen die Niere und das Herz schädigen.

- **Naproxen:** Ist mit Ibuprofen verwandt und hat die gleichen Nebenwirkungen – die Wirkung hält aber länger an, sodass pro Tag maximal 2 Einnahmen nötig sind. Rezeptfrei erhältlich bis 250 mg. Bei Beginn der Schmerzen können Sie 250-500 mg auf einmal und 12 Stunden später nochmals 250 mg einnehmen. Die Maximaldosis pro Tag sollte 750 mg nicht überschreiten. Nicht für Kinder und Jugendliche.

- **Diclofenac** [Voltaren®]: Ist ebenfalls mit Ibuprofen verwandt und hat auch die gleichen Nebenwirkungen. Die individuell notwendige Dosis zur effektiven Schmerzensenkung schwankt stärker als bei den beiden zuvor genannten Wirkstoffen. Die Wirkung kann bis zu 20 Stunden anhalten. Diclofenac ist bis 25 mg rezeptfrei erhältlich, was ungefähr 400 mg Ibuprofen entspricht. In Eigenregie sollten Sie Diclofenac 25 mg nur wenige Tage maximal dreimal täglich einnehmen. Nicht für Kinder und Jugendliche.

- **Magenschutz:** Wenn Sie die zuvor genannten Schmerzmittel über mehrere Tage einnehmen oder einen empfindlichen Magen haben, dann können Sie den zusätzlichen Einsatz von Magensäurehemmern wie Pantoprazol oder Omeprazol erwägen. Diese Medikamente wirken am besten, wenn sie auf leeren Magen eingenommen werden: Entweder morgens mit mindestens 30 Minuten Abstand zum Frühstück oder direkt vorm Schlafengehen mit Abstand von mindestens 3 bis 4 Stunden nach dem Abendessen.

- **Kein Paracetamol:** Der Wirkstoff zeigte in Studien keine Wirkung bei Kreuzschmerzen, weder als alleinige Therapie noch als Zusatz zu einem anderen Schmerzmittel.

- **Muskel-entspannende Mittel:** Als Folge des Schmerzes kann es zu einer Verspannung der Rückenmuskulatur kommen, die dann ihrerseits wieder den Schmerz verstärkt. „Muskelrelaxantien“ wie Baclofen [Lioresal®] oder Methocarbamol [Ortoton®, DoloVisano®] können nach vorheriger ärztlicher Rezeptierung zum Schmerzmittel ergänzend genommen werden. Sie können **teils erhebliche Nebenwirkungen** haben (u.a. Benommenheit) und sollten nicht bei älteren Menschen (Sturzgefahr!) oder Epilepsie eingesetzt werden.

Für andere Verfahren wie Massage, Kinesio-Tapes, Schuheinlagen sowie Behandlungen mit Strom, Kälte, Laser oder Magnetfeldern konnte kein Zusatznutzen nachgewiesen werden.

### Was Sie selbst tun können

- Versuchen Sie, Ihre normale körperliche Aktivität so gut es geht beizubehalten oder nehmen Sie sie schrittweise wieder auf. Dies fördert eine schnelle Besserung Ihrer Beschwerden und beugt dauerhaften Krankheiten vor.
- Bewegung lindert Kreuzschmerzen. Sie können sich eine Bewegungsart aussuchen, die Ihnen Freude macht und rüchenschonend ist, zum Beispiel Schwimmen, Wandern oder Radfahren. So kräftigen Sie Ihre Rückenmuskeln und verbessern Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
- Kleine Veränderungen können den Rücken entlasten. **Wechseln Sie zum Beispiel beim längeren Stehen oder Sitzen öfter die Position.** Müssen Sie bei der Arbeit viel sitzen, können Sie Ihren Arbeitgeber auf geeignete Sitzmöbel ansprechen. Am besten ist jedoch, Sie **stehen zwischendurch regelmäßig auf, strecken sich und gehen ein paar Schritte.**
- Sollten Sie Übergewicht haben, entlastet es Ihre Wirbelsäule, wenn Sie abnehmen.
- Kreuzschmerzen haben nur selten ernsthafte Ursachen. Achten Sie trotzdem auf zusätzliche Zeichen, welche in der Infobox „Ärztlich unbedingt abzuklären“ genannt werden.

### Mehr Informationen

- gesundheitsinformation.de:  
<https://www.gesundheitsinformation.de/ruecken-und-kreuzschmerzen.html>



- Deximed Patienteninformation:  
<https://deximed.de/home/klinische-themen/physiotherapie-sportmedizin/patienteninformationen/ruecken-nacken-und-brust/rueckenschmerzen-akute>



- Patientenleitlinie „Kreuzschmerz“:  
[https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-007p\\_S3\\_Kreuzschmerz\\_2017-11-abgelaufen.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-007p_S3_Kreuzschmerz_2017-11-abgelaufen.pdf)



### Quellenangaben

Ein großer Teil dieser Patienteninformation beruht auf der Arbeit des 2024 aufgelösten „Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)“ sowie der Nationalen Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz.