

Leitfaden für Patienten

Was tun bei Rückenschmerzen?

Liebe Patientin, lieber Patient,

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem. In den meisten Fällen sind sie harmlos und klingen von selbst wieder ab. Die folgenden Tipps können Ihnen helfen, die Schmerzen zu lindern und die Genesung zu beschleunigen.

Wichtigste Sofortmaßnahmen

- ✓ **Bleiben Sie in Bewegung:** Leichte Bewegung wie Spazierengehen oder sanfte Dehnübungen können helfen, die Muskulatur zu lockern. Bettruhe ist meist kontraproduktiv.
- ✓ **Wärme oder Kälte:** Ein warmes Bad, eine Wärmflasche oder ein Wärmepflaster können bei Muskelverspannungen wohltuend sein. Bei akuten Entzündungen kann Kälte lindernd wirken.
- ✓ **Schonhaltung vermeiden:** Versuchen Sie, sich normal zu bewegen und unnötige Schonhaltungen zu vermeiden, auch wenn es schmerhaft ist. Dies verhindert, dass sich neue Verspannungen bilden.

Langfristige Maßnahmen zur Vorbeugung

- ✓ **Stärken Sie Ihre Muskulatur:** Regelmäßige Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur sind der beste Schutz vor wiederkehrenden Schmerzen.
- ✓ **Achten Sie auf Ihre Haltung:** Sowohl im Sitzen als auch im Stehen sollten Sie auf eine aufrechte Haltung achten.
- ✓ **Ergonomie am Arbeitsplatz:** Passen Sie Ihren Schreibtisch und Stuhl so an, dass sie eine rückenfreundliche Sitzposition ermöglichen.

Wann Sie ärztliche Hilfe brauchen

- ⚠ Bei starken, anhaltenden Schmerzen, die sich nicht bessern.
- ⚠ Wenn Schmerzen in die Beine ausstrahlen, Taubheitsgefühle oder Lähmungserscheinungen auftreten.
- ⚠ Bei Schmerzen, die nach einem Unfall auftreten.