

# Rückenschmerzen > Behandlung

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Bei der Behandlung von akuten Rückenschmerzen reicht in den allermeisten Fällen Selbsthilfe, und zwar Bewegung, keine Schonung. Die aktive Mitwirkung ist auch bei einer medizinischen Behandlung wichtig. Da die Ursache von Rückenschmerzen meist nicht bekannt ist, erfolgt die Behandlung symptombezogen. Physiotherapie und Psychotherapie können helfen, als Medikamente werden z.B. Schmerzmittel und Mittel gegen Depressionen verschrieben. Nur bei bekannter Ursache können manchmal Spritzen oder Operationen helfen. Bei chronischen Rückenbeschwerden kommen Reha und Rente in Betracht.

Hinweis: Hier geht es um die Behandlung von Rückenschmerzen bei Erwachsenen. Informationen zu Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen unter [Rückenschmerzen > Kinder und Jugendliche](#).

## 2. Sinnvolle Untersuchungen bei Rückenschmerzen

Meistens reichen ein Gespräch und eine körperliche Untersuchung bei einem Arzt bzw. einer Ärztin. In der Regel ist es nicht sinnvoll, unbedingt die Schmerzursache herausfinden zu wollen. Zu viel Diagnostik schadet Betroffenen oft eher, denn:

- Die Risiken durch die Strahlenbelastung bei einer Röntgenuntersuchung sind oft höher als ein möglicher Nutzen dadurch, dass eine Ursache gefunden wird.
- Oft ändert das Kennen einer bestimmten (spezifischen) Ursache nichts an der Behandlung.
- Zu viele Untersuchungen können sogar dazu führen, dass Rückenschmerzen chronisch werden. Der medizinische Fachbegriff dafür ist „iatrogene Fixierung“. Iatrogen bedeutet „durch den Arzt verursacht“. Die medizinischen Untersuchungen erwecken bei der betroffenen Person den Eindruck, etwas sei nicht in Ordnung. Das kann dazu führen, dass sie z.B. alarmiert ist, besonders sensibel reagiert, ihre Gedanken auf Schmerzen fokussiert, Angst bekommt, sich verspannt oder Schonhaltungen einnimmt.
- Sinnvoll sind Untersuchungen hingegen, wenn Warnhinweise vorliegen, die eine kurzfristige und gegebenenfalls notfallmäßige Abklärung und Therapie erfordern, z.B. bei Verdacht auf
  - Knochenbrüche
  - [Osteoporose](#)
  - Entzündungen
  - Nervenschäden
  - Tumorerkrankungen

Ziele vertiefter Untersuchungen:

- Ursachen finden, für die es eine besondere Behandlung gibt.
- Ursachen finden, die nicht vom Rücken kommen.
- Risikofaktoren für chronische Rückenschmerzen erkennen.

## 3. Behandlung unspezifischer Rückenschmerzen

Die weitaus häufigsten Rückenschmerzen sind **unspezifisch**, das heißt: Ihre Ursache ist nicht bekannt. In den meisten Fällen können sich Betroffene selbst helfen. Prinzipiell können unspezifische Rückenschmerzen mit oder ohne Medikamente behandelt werden. Das Spritzen von Medikamenten oder Operationen sind hingegen nicht sinnvoll.

### 3.1. Selbsthilfe

Unspezifische Rückenschmerzen lassen sich durch Bewegung verringern (z.B. Gehen, Schwimmen oder Radfahren). Bei langem Sitzen oder Stehen ist es wichtig, häufig die Position zu wechseln. Auch Muskeltraining kann helfen, aber im akuten Schmerzfall nur mit niedrigen Belastungen/Gewichten.

Wärme, z.B. Wärmflasche, Kirschkernkissen, Wärmepflaster oder warmes Bad, lindert die Schmerzen, wenn Muskelverspannungen vorliegen. Betroffene können auch Entspannungsverfahren üben und nutzen.

Bettruhe ist bei Rückenschmerzen ungünstig. Auch wenn der Wunsch nach Schonung besteht, ist es besser, in Bewegung zu bleiben. Damit dies besser gelingt, können kurzfristig rezeptfreie Schmerzmittel eingenommen werden. Vor einer längeren Einnahme sollten Betroffene jedoch ärztlichen Rat einholen.

## 3.2. Nichtmedikamentöse Behandlung

Die nachfolgenden Empfehlungen entsprechen den medizinischen Leitlinien.

### 3.2.1. Empfehlungen bei Kreuzschmerzen (unterer Rücken)

Regelmäßige körperliche Aktivität statt Schonung ist wichtig. Bei akuten Kreuzschmerzen reicht das oft zur Behandlung aus.

Behandlungsempfehlungen, wenn die Schmerzen länger als 6 Wochen andauern:

- Physiotherapie: Bewegungstherapie mit Anleitung und Schulung
- Psychotherapie:
  - Kognitive Verhaltenstherapie, um mit Risikofaktoren für chronische Rückenschmerzen besser umgehen zu können und um aktiv zu bleiben oder zu werden.
  - Behandlung von zusätzlich zu den Schmerzen vorliegenden psychischen Problemen und Störungen.
- Rehabilitationssport bzw. Teilnahme an einer Funktionstrainingsgruppe, wenn Einschränkungen im Alltag vorliegen oder die Rückkehr in den Beruf Probleme macht. Näheres unter [Reha-Sport und Funktionstraining](#).
- Entspannungsverfahren: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR). Näheres unter [Psychosomatische Grundversorgung](#).

### 3.2.2. Empfehlungen bei Nackenschmerzen

- Bewegung statt Schonung
- Lokale Wärme, z.B. Kirschkernkissen, Wärmflasche
- Physiotherapie: Mobilisation, Übungen zur Lockerung der Muskulatur durch Anspannen und Entspannen im Wechsel
- Krankengymnastik, wenn die Nackenschmerzen länger als 3 Wochen dauern
- Wenn die Nackenschmerzen länger als 12 Wochen dauern:
  - Krankengymnastik
  - Mobilisation durch Therapeuten
  - Entspannungsverfahren erlernen
  - Psychotherapie, konkret Verhaltenstherapie
  - Akupunktur

### 3.2.3. Empfehlungen bei Schmerzen des mittleren Rückens

Es gibt keine medizinische Leitlinie für die Behandlung von Schmerzen im mittleren Rücken (BWS-Syndrom). Es hilft, was auch bei Nackenschmerzen und Kreuzschmerzen empfohlen wird.

## 3.3. Behandlung mit Medikamenten

**Schmerzmittel** sollen helfen, dass Betroffene in Bewegung bleiben, statt eine Schonhaltung einzunehmen und/oder die Aktivität einzuschränken. Hier gilt: So kurz wie möglich so wenig wie möglich einnehmen.

Geeignet sind Nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) zum Einnehmen, z.B.:

- Acetylsalicylsäure (ASS)
- Ibuprofen
- Diclofenac

Wenn die Einnahme nicht hilft oder nicht möglich ist, können auch andere Schmerzmittel verschrieben werden. Dazu gehören auch [Opioid](#).

Nicht geeignet ist z.B. Paracetamol, weil seine Wirksamkeit gegen Kreuzschmerzen nicht nachgewiesen ist.

**Antidepressiva** können gegen Kreuzschmerzen helfen, wenn zusätzlich Schlafstörungen oder Depressionen vorliegen.

**Wärmepflaster und -salben** mit Capsaicin (Wirkstoff aus Paprika) und Weidenrindenprodukte können helfen.

Für viele weitere Mittel und Medikamente, die „irgendwo“ für unspezifische Rückenschmerzen empfohlen werden, gibt es keine wissenschaftlichen Nachweise, dass sie die Schmerzen lindern. Konkret sind z.B. **muskelentspannende Medikamente nicht** empfehlenswert.

## 4. Behandlung spezifischer Rückenschmerzen

Bei **spezifischen** Rückenschmerzen ist die Ursache bekannt und danach richtet sich dann die Behandlung. Meist bekommen auch Menschen mit spezifischen Rückenschmerzen eine symptombezogene Behandlung, die in vielen Fällen ausreicht.

Röntgenuntersuchungen und Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT), seltener die Computertomographie (CT) oder weitere Verfahren.

Meist reicht eine sog. **konservative** Therapie, also eine Behandlung **ohne** Operation. Sie entspricht der Therapie der unspezifischen Rückenschmerzen.

Hinzu kommen manchmal Spritzen, also Injektionen von Medikamenten, die den Schmerz gezielt an der betroffenen Stelle betäuben, eine Entzündung bekämpfen oder die Muskeln entspannen.

Wenn die konservative Therapie nicht ausreicht, empfiehlt die medizinische Leitlinie, über eine **Operation** nachzudenken, z.B. bei Arthrose, Veränderungen bzw. Rückbildungen von Bandscheiben oder einer Verengung des Wirbelkanals. Dafür gibt es verschiedene Verfahren, die jeweils speziell auf die Schmerzursache angepasst sind. Betroffene sollten sich vor Operationen genau beschreiben lassen, warum die Operation sinnvoll ist, und bei Zweifeln eine zweite ärztliche Meinung einholen.

#### 4.1. Behandlung von Nackenschmerzen bei Schleudertrauma

Ein Schleudertrauma kann fast immer ausgeheilt werden. Wenn ein Schleudertrauma Nackenschmerzen verursacht, ist es nur ausnahmsweise sinnvoll, die Halswirbelsäule ruhigzustellen. Denn ohne Bewegung können die Schmerzen eher chronisch werden. Spätestens nach wenigen Tagen sollten Betroffene den Hals wieder bewegen. Am Anfang hilft Kühlen, später dann Wärme. Dann helfen auch Massagen und Lockerungsübungen.

Schmerzmittel sind bis 4 Wochen sinnvoll. In den ersten beiden Wochen können auch muskelentspannende Mittel helfen.

Sich lange krankschreiben zu lassen, ist eher ungünstig. Besser ist es meist, nach spätestens 3 Wochen wieder in den Berufsalltag zurückzukehren.

Werden die Schmerzen chronisch, können Betroffene Antidepressiva (Medikamente gegen Depressionen) einnehmen. [Psychotherapie](#) hilft, die Schmerzen zu bewältigen und optimistisch zu bleiben oder wieder zu werden.

Psychische Probleme, z.B. infolge des Unfalls, sind ein Risikofaktor dafür, dass die Schmerzen chronisch werden. Es hilft, wenn Betroffene darüber sprechen und sich frühzeitig Hilfe holen. Lange rechtliche Auseinandersetzungen können auch die Nackenschmerzen verlängern.

#### 4.2. Behandlung bei Kreuzschmerzen durch Nervenschäden oder -reizungen

Wenn Nerven der Wirbelsäule geschädigt oder gereizt sind, kann das starke Schmerzen verursachen, die in die Beine ausstrahlen. Der Fachbegriff dafür ist Radikulopathie. Ursache ist oft ein Bandscheibenvorfall oder eine Veränderung der Wirbelgelenke, selten auch ein Tumor. Sind die Nerven im unteren Rücken betroffen (sog. lumbale Radikulopathie), kann es zu Kreuzschmerzen kommen, die umgangssprachlich „Hexenschuss“ oder „Ischias“ genannt werden.

Aber Achtung:

- Etwa die Hälfte der Bandscheibenvorfälle verursacht keine Schmerzen.
- Hexenschuss oder Ischias sind Symptome, die häufig auch ohne Radikulopathie auftreten.

Betroffene sollten bei einer Radikulopathie trotz der starken Schmerzen wenn irgend möglich **nicht** im Bett bleiben. Frühestmögliche Bewegung ist wichtig, deshalb ist es sinnvoll, **Schmerzmittel** zu nehmen. Empfohlen werden sog. NSAR (siehe oben). Bei sehr starken Schmerzen werden auch Opioide verschrieben.

In bestimmten Fällen kann auch eine Operation notwendig sein. Ansonsten wird eine Operation nur erwogen, wenn die konservative Behandlung längere Zeit nicht hilft.

Werden die Schmerzen chronisch, hilft eine Kombination aus Physiotherapie, Psychotherapie zur Schmerzbewältigung (Verhaltenstherapie) und Medikamenten. Eingesetzt werden Medikamente gegen [Depressionen](#) (Antidepressiva) und [Epilepsie](#) (Antiepileptika).

### 5. Vorbeugung

Vorbeugend gegen Rückenschmerzen hilft regelmäßige Bewegung, die dauerhaft durchgehalten werden kann. Betroffene sollten sich zudem über Rückengesundheit und Ursachen von Rückenschmerzen informieren.

Der Arbeitsplatz sollte ergonomisch eingerichtet sein. Wenn langes Sitzen nötig ist, sollte die Sitzposition immer wieder gewechselt werden. Entlastend wirkt zeitweises Arbeiten am Stehpult, da Stehen den Rücken weniger belastet als Sitzen.

Wichtig ist auch die psychische Gesundheit. Wer mit seiner Arbeit zufrieden ist, gut mit Stress umgehen kann, die eigenen Grenzen kennt und wahrt und sich bei Problemen Hilfe sucht, hat bessere Chancen auf einen schmerzfreien Rücken.

#### 5.1. Praxistipp

Die **Aktion Gesunder Rücken** bietet unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de) Rückenübungen, Informationen zu geprüften Produkten und Kontakte zu Fachgeschäften, Ärzten und Therapeuten. Die Seite ist auch auf Englisch, Spanisch und Französisch verfügbar.

## 6. Praxistipps

- Eine Patientenleitlinie zu Kreuzschmerzen, Kurzinformationen und Flyer finden Sie bei der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. unter <https://register.awmf.org> > [Suchbegriff: "Kreuzschmerz"](#) > [Nationale VersorgungsLeitlinie Kreuzschmerz](#) .
- Nutzen Sie Bewegungsangebote für einen gesunden Rücken: Fitnessstudios, Sportvereine , Volkshochschulen, Firmen – viele machen entsprechende Angebote, zum Teil kostenlos, zum Teil werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Näheres unter [Prävention](#) .
- Die Deutsche Schmerzgesellschaft informiert unter [www.schmerzgesellschaft.de](http://www.schmerzgesellschaft.de) > [Patienteninformation > Schmerzkrankungen > Rückenschmerzen](#) über Rückenschmerzen und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten.
- Informationen zu Ursachen, Diagnose und Therapiemöglichkeiten von Rückenschmerzen gibt die Deutsche Schmerzliga unter <https://schmerzliga.de> > [über Schmerz > Schmerzformen > Rückenschmerzen](#).
- Der Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e.V. bietet unter [www.bundesverband-skoliose.de](http://www.bundesverband-skoliose.de) > [Verband > Selbsthilfegruppen und Ansprechpartner](#) eine PDF-Übersicht von Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen zu Skoliose an.

## 7. Verwandte Links

[Rückenschmerzen](#)

[Rückenschmerzen > Ursachen Diagnose Folgen](#)

[Rückenschmerzen > Finanzielle Hilfen](#)

[Rückenschmerzen > Kinder und Jugendliche](#)

[Rückenschmerzen > Reha und Rente](#)

[Rückenschmerzen > Behinderung](#)

[Chronische Schmerzen](#)

[Arthrose > Schwerbehinderung](#)

[Rheuma](#)

[Osteoporose](#)