

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

# Rückenschmerzen > Kinder und Jugendliche

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Bei Rückenschmerzen von Kindern bis zum 10. Geburtstag sind oft andere Krankheiten die Ursache, z.B. angeborene Wirbelsäulenerkrankungen, Infektionen, Rheuma oder ein Tumor. Bei Rückenschmerzen von Jugendlichen wird oft keine Ursache gefunden (sog. unspezifische Rückenschmerzen). Kinder und Jugendliche sollen ohne Medikamente behandelt werden, wenn sie wiederkehrende oder chronische Rückenschmerzen ohne bekannte Ursache haben.

## 2. Diagnose

Rückenschmerzen können verschiedene Ursachen haben, bei Kindern sind das oft andere als bei Erwachsenen. Wird als Ursache eine bestimmte Krankheit gefunden, so heißen die Schmerzen **spezifische** Rückenschmerzen, ohne Ursache **unspezifische** Rückenschmerzen. Näheres unter [Rückenschmerzen > Ursachen Diagnose Folgen](#).

Weil **in den ersten 10 Lebensjahren** Rückenschmerzen besonders oft durch eine andere Erkrankung verursacht werden, ist es wichtig, dass ein Kind mit Rückenschmerzen ärztlich untersucht wird. Dabei wird besonders auf **Warnzeichen** für eine der folgenden Ursachen geachtet:

- Infektionskrankheiten
- Tumore
- Erkrankungen der Wirbelsäule
- Erkrankungen der Nerven (neurologisch) und Krankheiten, bei denen die Nerven nicht richtig mit den Muskeln kommunizieren können (neuromuskuläre Erkrankungen)
- [Rheuma](#) und andere Erkrankungen, bei denen Entzündungen vorliegen
- Erkrankungen, die das Blut oder die Blutgefäße betreffen (hämatologische und vaskuläre Erkrankungen)
- Erkrankungen des Bauches (abdominal) oder des Brustraums (thorakal)

Die Warnzeichen sind vielfältig, z.B. Beinschmerzen, Schmerzen in der Hüfte, Bauchschmerzen, Fehlstellungen, Fieber oder ein Unfall in der Vorgeschichte. Eltern können das **nicht** selbst überblicken, so dass es wichtig ist, eine Kinderarztpraxis aufzusuchen, wenn:

- ein Kind vor dem 10. Geburtstag über Rückenschmerzen klagt,
- ältere Kinder und Jugendliche neben den Rückenproblemen weitere Beschwerden haben.

Unter anderem wird dann Blut abgenommen und es werden eine Röntgenuntersuchung und/oder Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) durchgeführt.

Werden keine besonderen Ursachen gefunden, werden unspezifische Rückenschmerzen diagnostiziert. Rückenschmerzen bei Jugendlichen sind oft unspezifisch.

## 3. Behandlung

Bei **spezifischen** Rückenschmerzen von Kindern und Jugendlichen wird die ursächliche Krankheit behandelt.

Bei **unspezifischen** Rückenschmerzen ist das Ziel, dass die Kinder und Jugendlichen trotz der Rückenschmerzen in die Schule gehen, Sport treiben, soziale Kontakte haben und sonst ihren alltäglichen Beschäftigungen nachgehen können. Erreicht werden kann das durch:

- **Physiotherapie**, bei der die Kinder und Jugendlichen selbst aktiv werden, z.B. lernen sie bestimmte Übungen und werden zu Sport und mehr Bewegung im Alltag angeleitet.
- **Psychotherapie** in Form von kognitiver Verhaltenstherapie, wenn die Schmerzen chronisch geworden sind oder immer wiederkommen.
- eine Kombination aus verschiedenen Maßnahmen, z.B. Psychotherapie, Physiotherapie und Bewegung in Gruppen, sog. **multimodale Schmerztherapie**.

Gegen unspezifische chronische oder wiederkehrende Rückenschmerzen sollen Kinder und Jugendliche, anders als Erwachsene, **keine Medikamente** bekommen. Es ist nicht nachgewiesen, dass diese helfen könnten.

## 4. Vorbeugung und Risikofaktoren

Damit Kinder und Jugendliche gar nicht erst Rückenschmerzen bekommen, brauchen sie **genug Bewegung**. Besonders **Ausdauersport** und **angeleitete Bewegungsübungen** helfen.

Ältere Jugendliche sind häufiger betroffen als jüngere, Mädchen häufiger als Jungen. Nachgewiesene Risikofaktoren für die Entstehung unspezifischer Rückenschmerzen bei Jugendlichen sind:

- Leistungssport
- Frühere Schmerzerfahrungen (z.B. Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen)
- Geringer Selbstwert
- Unzufriedenheit mit dem Leben
- Ängstlichkeit
- Depressivität

## 5. Praxistipp

Die medizinische Leitlinie „Rückenschmerz bei Kindern und Jugendlichen“ können Sie bei der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) unter [www.awmf.org](http://www.awmf.org) > Suchbegriff: [Rückenschmerz Kinder](#) herunterladen.

## 6. Verwandte Links

[Rückenschmerzen](#)

[Rückenschmerzen > Ursachen Diagnose Folgen](#)

[Rückenschmerzen > Behandlung](#)

[Rückenschmerzen > Behinderung](#)

[Rückenschmerzen > Finanzielle Hilfen](#)

[Chronische Schmerzen](#)

[Rheuma](#)