

# Unspezifische Rückenschmerzen

## Ein akuter Zwischenfall

### Allgemeine Informationen

- Ungefähr 80 Prozent der Erwachsenen leiden im Laufe ihres Lebens einmal oder wiederholt an Rückenschmerzen. Die meisten Rückenschmerzen sind harmlos und unspezifisch, das heisst, es gibt keine bestimmte Ursache dafür. Rückenschmerzen klingen in den meisten Fällen innerhalb weniger Wochen ab. Es ist jedoch auch normal, dass man nach einem akuten Zwischenfall nach 3 Monaten noch etwas Schmerz spürt. Etwa 33 Prozent der Patienten haben einen weiteren Zwischenfall innerhalb eines Jahres.
- Die Untersuchungen geben im Moment bei Ihnen keinen Anlass zur Sorge und wir gehen in Ihrem Fall von solchen unspezifischen Rückenschmerzen aus. Eine weitere Untersuchung im Röntgen oder MRI ist nicht nötig.

### Was tun?

- Behalten Sie allgemeine körperliche Aktivitäten, inklusive Arbeit bei oder nehmen Sie diese wieder auf.
- Steigern Sie die Aktivität zu Beginn langsam, legen Sie vermehrt Pausen ein. Wechseln Sie öfter die Stellung. Passen Sie Ihre Tätigkeiten der Tagesform an, vermeiden Sie langdauernde Zwangspositionen, vermeiden Sie langes Sitzen oder gar Bettruhe.
- Gehen, Nordic Walking, Tai Chi, Pilates, sanftes Yoga, lockeres Radfahren oder Hometrainer, Wassergymnastik, Schwimmen sollten problemlos sein, wenn Sie es langsam angehen.
- Leben Sie gesund: Genügend Schlaf, mässig Alkohol, nicht rauchen, regelmässige körperliche Aktivität unterstützen Ihre Selbstheilung. Vertrauen Sie darauf, dass Sie mit dem Problem gut umgehen können: Bleiben Sie entspannt und nehmen Sie den Zwischenfall mit Gelassenheit.
- Wärme (oder Kälte) dürfen Sie anwenden, wenn es angenehm ist.
- Zur Linderung der Schmerzen dürfen Sie folgende Schmerzmittel nehmen:.....
- Melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt für einen Termin, wenn die Schmerzen schlimmer werden oder sich diese innert 4 Wochen nicht verbessern. Besprechen Sie mit ihm, ob es weitere Faktoren gibt, die eine Heilung bremsen.



### Aufstehen/Hinlegen

Zu Beginn ist es oft weniger schmerzhaft, über Seitenlage aufzustehen und abzuliegen.

**Folgende Übungen** sind sicher und können von den meisten Menschen bereits in der ersten Phase bei relativ starken Rückenschmerzen durchgeführt werden. Die Schmerzen sollen sich aber nicht durch die Übung verschlimmern. Machen Sie die Bewegungen zuerst langsam und mit wenig Kraft.

### Rückenlage mit angewinkelten Beinen

- Das Becken langsam vor- und zurückrollen
- Kleine, sanfte Bewegungen

**2–3 Minuten in gleichmässigem Rhythmus**

- das Becken zurückrollen und in einer weiterlaufenden Bewegung die untere Wirbelsäule vom Becken her abheben
- In umgekehrter Richtung wieder zurück auf die Unterlage





### Rückenlage mit gestreckten Beinen

- Die rechte und die linke Beckenschaukel abwechselnd leicht hochziehen
  - Kleine, sanfte Bewegungen
- 2-3 Minuten  
in gleichmäßigem Rhythmus**



### Rückenlage mit angewinkelten Beinen

- Die Knie zusammen abwechselnd nach links und nach rechts bewegen
  - Kleine, aber zügige Bewegungen
- 2-3 Minuten  
in gleichmäßigem Rhythmus**



### Im Sitzen

- Das Becken leicht vor und zurückkippen
  - Kleine, aber zügige Bewegungen
- 2-3 Minuten in gleichmäßigem Rhythmus**



### Rückenmuskulatur

Bei verspannter Muskulatur langsam in eine Dehnstellung gehen und weiteratmen bis sich die Spannung in den Muskeln löst.



### Aktivieren der stabilisierenden Muskulatur

- Im Vierfüßler ist die Wirbelsäule unbelastet.
- Stabilisieren und Druck auf rechte Hand und linkes Knie geben
- Linke Hand und rechtes Knie abheben
- Diagonal wechseln

### Wie kann ich weitere Zwischenfälle vermeiden?

- Steigern Sie Ihre körperliche Belastbarkeit:  
Üben Sie weiter und planen Sie Pausen und sportliche Aktivitäten bewusst in Ihren Alltag ein.
- Holen Sie sich jemanden zu Hilfe, wenn Sie schwere Gewichte heben müssen.
- Achten Sie auf Ihre Gesundheit: Vermeiden Sie das Rauchen und kontrollieren Sie Ihr Gewicht.  
Starkes Übergewicht senkt die körperliche Belastbarkeit.