



# Rückenschmerzen

Diese Informationen helfen Ihnen, Ihre Beschwerden besser zu verstehen.

kurz & knapp

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

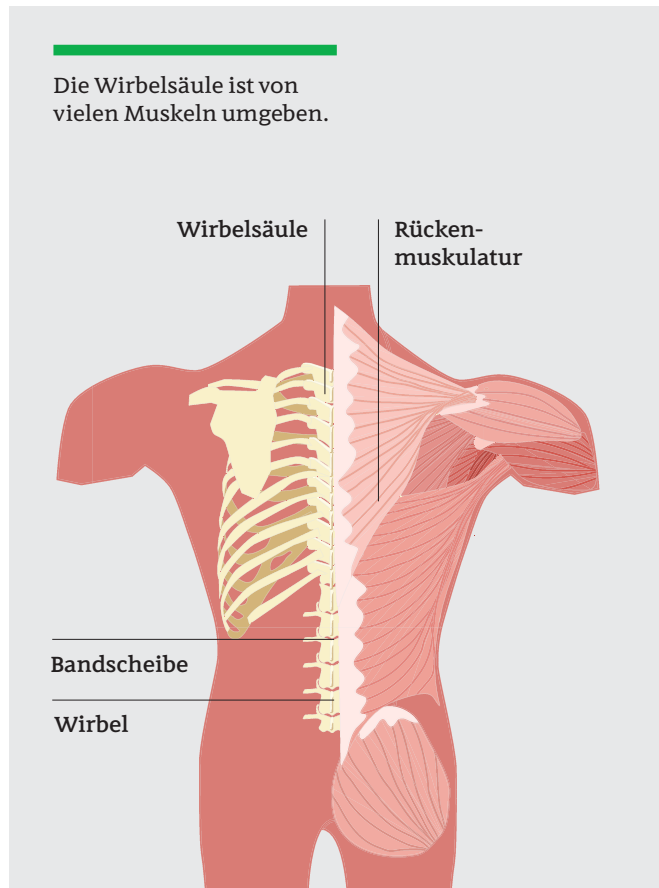


# Schmerzen im Rücken

Fast jeder hat im Laufe seines Lebens einmal Rückenschmerzen – die genaue Ursache ist oft unklar. Glücklicherweise verschwinden die Schmerzen meistens nach einigen Wochen wieder.

Die Wirbelsäule besteht aus vielen kleinen Knochen, den Wirbeln. Zwischen zwei Wirbeln liegt immer ein weiches Polster, Bandscheibe genannt. Bereits durch den aufrechten Gang des Menschen wird die Wirbelsäule täglich stark belastet.

Außerdem ist die Wirbelsäule umgeben von vielen Muskeln, die sie stabilisieren. Sind diese Muskeln verspannt, können Rückenschmerzen die Folge sein. Das passiert beispielsweise durch zu langes Sitzen, einseitige Belastung und zu wenig Bewegung. Und mit zunehmendem Lebensalter nutzt sich die Wirbelsäule allmählich ab – das kann ebenfalls Schmerzen verursachen. Die Abbildung rechts zeigt genauer, wie die Wirbelsäule aufgebaut ist.



# Woher kommen die Schmerzen?

Die Muskeln um die Wirbelsäule herum sind normalerweise dehnbar. Dass die meisten Menschen heutzutage zu viel sitzen und sich zu wenig bewegen, tut den Muskeln jedoch nicht gut. Denn wenn Muskeln nicht regelmäßig bewegt werden oder durch eine falsche Körperhaltung einseitig angespannt sind, verhärten sie. Dadurch reizen sie in der Nähe verlaufende Nerven, was Schmerzen verursacht.

Sind die Rückenmuskeln sehr strapaziert, können sie auch ganz plötzlich nach einer alltäglichen Bewegung wie Heben, Drehen oder Bücken verkrampfen. Die Folge ist ein heftiger Schmerz im unteren Rücken – bekannt als Hexenschuss.

Stress, Ängste und Ärger können ebenfalls Rückenschmerzen verursachen. Denn durch die starke Anspannung verkrampfen auch die Muskeln.

Mit zunehmendem Alter verschleißten auch die Bandscheiben zwischen den Wirbeln. Sie können schmaler werden. Und manchmal dehnen sie sich aus oder wölben sich vor. Das passiert bei vielen Menschen und ist zunächst kein Anlass zur Sorge. Meist besteht kein Zusammenhang zwischen solchen Bandscheibenveränderungen und gleichzeitigen Rückenschmerzen.



---

**In unserer umfassenden Broschüre „Rücken stärken – Schmerzen lindern“ erfahren Sie noch mehr über Ihre Beschwerden. Sie ist kostenlos online im Publikationsshop und direkt bei uns vor Ort erhältlich. Wo Sie uns überall finden, erfahren Sie im Internet und telefonisch.**  
[rheuma-liga.de/publikationen](https://www.rheuma-liga.de/publikationen)  
[rheuma-liga.de/verbaende](https://www.rheuma-liga.de/verbaende)  
**0800 600 25 25**

# Was hilft gegen die Schmerzen?

In 90 Prozent der Fälle reichen leichte Schmerzmittel, Wärme und Rückentraining. Damit verschwinden die Schmerzen innerhalb von vier bis sechs Wochen von selbst. Sind die Schmerzen stark, ist die Stufenlagerung hilfreich: Legen Sie sich dazu flach auf den Rücken. Winkeln Sie die Beine an und legen Sie sie auf einen Stuhl oder Hocker. Das wirkt schmerzlösend und entkrampfend.

Früher sollte man sich bei Rückenschmerzen vor allem schonen. Heute weiß man, dass Bewegung gegen die Schmerzen hilft. Zu sehr belasten sollten Sie Ihren Rücken allerdings nicht: Sie sollten beispielsweise nichts Schweres heben.

Damit die Schmerzen nicht ständig wiederkommen, ist es wichtig, die Muskeln rund um die Wirbelsäule zu stärken – auch die Bauchmuskeln. Nordic Walking, Schwimmen oder

gezieltes Krafttraining mit Gewichten sind dazu gut geeignet. Auch Radfahren ist empfehlenswert – wenn Fahrradsattel und Lenker optimal eingestellt sind. Überlassen Sie das Einstellen deshalb am besten einem Profi.

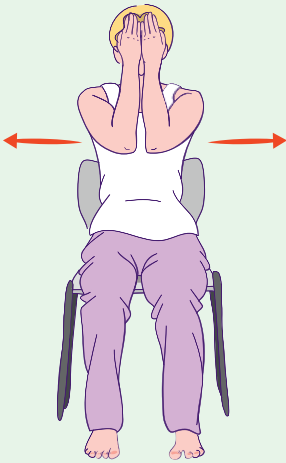
Bewegungsarten mit vielen Sprüngen oder sehr plötzlichen Bewegungen sind nicht empfehlenswert. Also weder Tennis oder Squash noch Handball oder Fußball.



**Auf YouTube finden Sie Videos mit Rückenübungen der Deutschen Rheuma-Liga: [youtube.com/RheumaLiga](https://youtube.com/RheumaLiga)**

## **Gehen Sie unbedingt zum Arzt, wenn**

- ... der Schmerz in Arme und Beine ausstrahlt.
- ... Arme und Beine sich taub anfühlen.
- ... Sie nicht auf den Zehenspitzen stehen können.
- ... Sie Darm oder Blase nicht richtig kontrollieren können.
- ... die Schmerzen nach einem Sturz auftreten.
- ... Sie außer den Schmerzen auch Fieber und Schüttelfrost haben.
- ... die Beschwerden bereits länger als drei Tage andauern.



### Obere Rumpfmuskulatur kräftigen

Leicht vorgebeugt sitzen. Arme in einem rechten Winkel vor dem Oberkörper zusammenbringen, Hände in Höhe des Kopfes. Dann die Arme zur Seite bewegen.

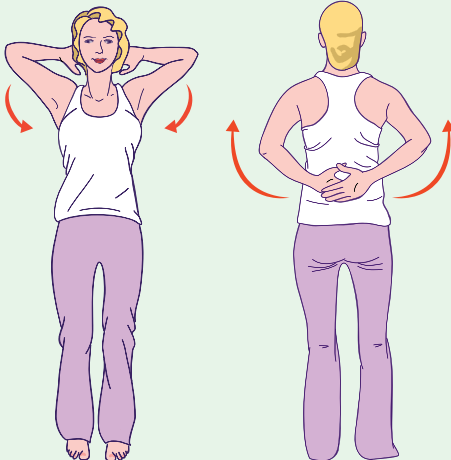
### Rumpfmuskulatur kräftigen

Mit beiden Händen schulterbreit auf Schulterhöhe gegen die Wand stützen. Nun mit der Brust Richtung Wand und wieder zurück bewegen. Die Fersen bleiben auf dem Boden.



## Übungen zum Nachmachen

Diese Übungen tun Ihrem Rücken gut. Führen Sie sie gleichmäßig aus. Wiederholen Sie alle Übungen mehrmals.



### Schultern beweglich halten

Aufrecht stehen oder sitzen, beide Arme seitlich anheben und die Hände zum Nacken führen. Danach die Arme öffnen und die Handflächen hinter dem Rücken zusammenführen. Die Handflächen zeigen nach außen.

# Welche Therapien können helfen?

Schmerzmittel wie Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen können dafür sorgen, dass Sie sich wieder schmerzfrei bewegen können. Denn Bewegung ist wichtig, um langfristig gegen die Rückenschmerzen anzugehen. Und wer sich aus Angst vor den Schmerzen nicht bewegt, gerät leicht in einen Teufelskreis. Versuchen Sie deshalb, locker zu bleiben und keine Angst vor den Schmerzen zu haben. Entspannungsübungen, wie beim autogenen Training oder bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson können helfen. Auch muskelentspannende Medikamente können dabei

---

**Nehmen Sie kein Schmerzmittel ohne ärztlichen Rat länger als drei Tage hintereinander ein oder öfter als an zehn Tagen im Monat. Das gilt auch für frei verkäufliche Medikamente.**

unterstützen. Sie haben jedoch viele Nebenwirkungen und sind deshalb nur bedingt empfehlenswert. Besprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, welches Medikament für Ihren Fall am besten geeignet ist und wie es eingenommen wird.

Wenn Ihre Rückenschmerzen lange Zeit anhalten, ist es oft nötig, dass verschiedene Fachleute zusammenarbeiten. Man nennt das multimodale Schmerztherapie. Schmerzspezialisten arbeiten beispielsweise Hand in Hand mit Physiotherapeuten oder Psychologen. Sie wählen gemeinsam die beste Kombination verschiedener Therapieformen aus.

## Das stärkt den Rücken und lindert Schmerzen

Bei einer Physiotherapie wird zunächst die Wirbelsäule entlastet. Später werden die Muskeln aufgebaut und gekräftigt, die die Wirbelsäule stützen. Auch beim Funktionstraining der Deutschen Rheuma-Liga können Sie geeignete Übungen lernen. Akupunktur wird immer häufiger gegen Schmerzen angewendet – auch gegen Rückenschmerzen.

# Was ist im Alltag hilfreich?

Achten Sie darauf, sich im Alltag möglichst rückenfreundlich zu bewegen. Dazu gehört zum Beispiel richtiges Tragen: Einzelne schwere Gegenstände sollten Sie mit geradem Rücken möglichst dicht vor dem Körper tragen. Mehrere Gegenstände, etwa schwere Einkaufstaschen, verteilen Sie besser auf beide Seiten. Und wenn Sie sich bücken, gehen Sie am besten leicht in die Knie und beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne.

Auch rückengerechte Arbeitsbedingungen sind wichtig. Zum Beispiel, wenn Sie viel Zeit am Schreibtisch sitzend verbringen. Dann sollten Schreibtisch und Stuhl idealerweise höhenverstellbar sein, um sie an Ihren Körper anzupassen. Sitzen Sie weder ständig kerzengerade noch zusammengesunken. Dem Rücken tut es gut, wenn Sie Ihre Sitzposition etwa alle 20 Minuten wechseln. Dieses „dynamische Sitzen“ sorgt dafür, dass Sie den Rücken nicht einseitig belasten. Damit beugen Sie Muskelverspannungen vor. Stehen Sie zwischendurch auch immer wieder auf – telefonieren Sie zum Beispiel immer im Stehen.

Die richtige Höhe der Arbeitsflächen in der Küche oder beim Heimwerken spielt auch eine Rolle. Sie ist abhängig von der Körpergröße: Wer 1,65 Meter groß ist, für den ist eine Arbeitshöhe von 90 Zentimetern ideal, bei 1,80 Meter sind es 95 Zentimeter.

## Tipp

---

**Wenn Sie tagsüber viel auf den Beinen sind, wählen Sie am besten Schuhe, deren Absätze die Stöße abfedern und die eine biegsame Sohle haben. Hohe Absätze sollten Sie möglichst nur ab und zu tragen.**



---

**Auf der Internetseite der Deutschen Rheuma-Liga erhalten Sie weitere Informationen zu den verschiedenen Behandlungsformen, die auf Seite 6 genannt werden: [rheuma-liga.de/ruecken](https://www.rheuma-liga.de/ruecken)**

# Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Rückenschmerzen gehören zu den mehr als 100 rheumatischen Erkrankungen. Mit diesen Erkrankungen kennen wir uns gut aus. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie. Unser Funktionstraining hilft Ihnen, beweglich zu bleiben. In Kursen, Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen treffen Sie andere rheumakranke Menschen, mit denen Sie sich austauschen können.

Sie finden uns überall in Deutschland. Auch in Ihrer Nähe gibt es Ansprechpartner, die persönlich für Sie da sind.

**Erfahren Sie mehr und rufen Sie uns an:**

**0800 600 25 25**

**Oder besuchen Sie uns im Internet:**

**[rheuma-liga.de](http://rheuma-liga.de)**

Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn, [rheuma-liga.de](http://rheuma-liga.de), E-Mail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de), Projektmanagement: Katja Hinnemann. Ärztliche Beratung: Prof. Dr. med. Karsten E. Dreinhöfer. Text und Gestaltung: Alexandra Müller und Steffen Klein, wdv GmbH & Co. OHG, Bad Homburg. Fotos: FS-Stock - [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com), Illustrationen: Jinmo Yu. 1. Auflage, 10.000 Exemplare, 2020; Drucknummer C189/BV/11/20

Mit freundlicher Unterstützung