

## Plötzliche Rücken-Schmerzen Informationen in Leichter Sprache

Viele Menschen haben Rücken-Schmerzen.  
Oft kommen die Rücken-Schmerzen plötzlich  
ohne einen Sturz oder einen Unfall.  
Dann sprechen Fachleute von plötzlichen Rücken-Schmerzen.

Bei plötzlichen Rücken-Schmerzen  
tut meist der untere Rücken weh.  
Das ist fast immer harmlos.  
Und die Rücken-Schmerzen verschwinden ohne ärztliche Hilfe.

### Für wen ist dieses Informations-Blatt?

Dieses Informations-Blatt ist für  
Menschen mit plötzlichen Rücken-Schmerzen.  
Manchmal dauern Rücken-Schmerzen länger.  
Dann sprechen Fachleute von dauerhaften Rücken-Schmerzen.  
Zu dauerhaften Rücken-Schmerzen gibt es  
ein eigenes Informations-Blatt in Leichter Sprache.  
Die Internet-Seite heißt: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

### Wozu ist der Rücken da?

Der Rücken ist wichtig,  
damit Sie sich bewegen können.  
Zum Beispiel: laufen, bücken, heben und tragen  
Bei diesen Bewegungen arbeiten viele Körper-Teile zusammen:  
Muskeln, Bänder und Gelenke.

## Wo kommen die Rücken-Schmerzen her?

Es gibt viele Gründe für Rücken-Schmerzen.

Sie bekommen eher Rücken-Schmerzen, wenn Sie:

- verspannte Muskeln haben
- Übergewicht haben
- zu viel und zu lange sitzen
- sich wenig bewegen
- Stress oder Probleme haben

Wenn die Rücken-Schmerzen sehr stark sind,  
dann gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder zu Ihrem Arzt.

## Was passiert bei der Untersuchung?

Zuerst stellt Ihnen die Ärztin oder der Arzt Fragen.

Dann wird Ihr Körper untersucht.

So kann die Ärztin oder der Arzt eine Ursache  
für die Rücken-Schmerzen finden.

Wenn es ernsthafte Ursachen für Ihre Rücken-Schmerzen gibt,  
dann werden sie bei dieser Untersuchung meistens erkannt.

Aber oft gibt es keine ernsthafte Ursache.

Dann reichen diese Untersuchungen aus.

Noch mehr Untersuchungen sind meist nicht notwendig.

Zum Beispiel: Bild-Untersuchungen wie Röntgen vom Rücken  
und Labor-Untersuchungen wie Blut-Tests

## Was hilft bei Rücken-Schmerzen?

Bei Rücken-Schmerzen helfen:

- Bewegung
- Schmerz-Medikamente

### Bewegung

Bei plötzlichen Rücken-Schmerzen ist Bewegung am wichtigsten.

Bewegen Sie sich normal weiter.

Legen Sie sich tagsüber nicht länger hin.

Sich schonen kann schaden.

Wenn die Rücken-Schmerzen sehr stark sind,  
können Sie Schmerz-Medikamente nehmen.

Dann können Sie sich besser bewegen.



Foto: © lotharnahler - stock.adobe.com

Nur wenn normale Bewegung und Schmerz-Medikamente nicht helfen,  
kann zusätzlich eine Bewegungs-Therapie in Frage kommen.

Zum Beispiel: Physio-Therapie oder Yoga

Dabei leitet Sie eine Fachperson an.

## Schmerz-Medikamente

Es gibt viele Schmerz-Medikamente.

Fachleute empfehlen Schmerz-Medikamente mit bestimmten Wirkstoffen.

Diese Wirkstoffe heißen:

- Diclofenac
- Ibuprofen
- Naproxen

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, welches Schmerz-Medikament für Sie richtig ist.

Es ist schlecht,

wenn Sie diese Schmerz-Medikamente als Spritze erhalten.

An der Einstich-Stelle der Spritze können Schäden an Haut, Muskeln oder Nerven entstehen.

Nehmen Sie die Schmerz-Medikamente daher besser als Tablette, Zäpfchen oder Tropfen ein.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen dafür ein Rezept geben.

Schmerz-Medikamente können Nebenwirkungen haben.

Zum Beispiel: Magen-Probleme

Es gibt auch Schmerz-Medikamente, die nicht bei Rücken-Schmerzen helfen.

Zum Beispiel: Paracetamol

Das sollten Sie nicht nehmen

bei plötzlichen Rücken-Schmerzen.

## Wann sind die Rücken-Schmerzen gefährlich?

Plötzliche Rücken-Schmerzen sind meist harmlos.

Aber manchmal kann es eine ernsthafte Ursache geben.

Anzeichen für eine ernsthafte Ursache sind zum Beispiel:

- Fieber oder Schüttelfrost
- Beine oder Arme lassen sich kaum bewegen
- taubes Gefühl in Armen oder Beinen
- Kribbeln in Armen oder Beinen
- Probleme beim Wasserlassen oder beim Stuhlgang

Wenn Sie diese Anzeichen bemerken,  
dann sollten Sie sofort zu einer Ärztin oder zu einem Arzt gehen.

## Was können Sie selbst tun?

Sie können viel tun,

damit die Rücken-Schmerzen nicht so oft wiederkommen:

- Bewegen Sie sich mehr im Alltag.  
Zum Beispiel:  
Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug.  
Gehen Sie zu Fuß statt mit dem Bus zu fahren.  
Und machen Sie Sport.
- Wenn Sie bei der Arbeit viel sitzen oder stehen,  
dann stehen Sie zwischendurch öfter auf.  
Gehen Sie einige Schritte oder strecken Sie sich.
- Gute Sitzmöbel sind bei der Arbeit wichtig.  
Sprechen Sie Ihre Chefin oder Ihren Chef darauf an.
- Übergewicht ist schlecht für Ihren Rücken.  
Bei Übergewicht hilft es Ihnen,  
wenn Sie abnehmen.

## Wollen Sie Sport machen?

Dann suchen Sie sich eine Sport-Art aus,  
die Ihnen Spaß macht.

Geeignet ist eine Sport-Art,  
die gut für den Rücken ist.

Zum Beispiel: Schwimmen, Wandern oder Radfahren

Alle Menschen können Sport treiben.

Hindert Sie etwas beim Sport,  
zum Beispiel eine Behinderung oder Schmerzen?

Dann fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt,  
was Sie tun können.



Foto: © cromary - stock.adobe.com



**Special  
Olympics  
Deutschland**



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom

Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz ÄZQ.

Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.

Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:

[patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ

zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation

für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

SOD kennt sich besonders gut aus

mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache

finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt

finden Sie unter: [www.patienten-](http://www.patienten-)

[information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz)

Stand: April 2020

