

Expertentipp

Wenn der Rücken schmerzt – was tun?

Dr. Pierre-Pascal GirodFacharzt für
Neurochirurgie

Kreuzschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden des Bewegungsapparates und betreffen Menschen aller Altersgruppen. Sie können akut oder chronisch auftreten und haben vielfältige Ursachen, z.B. muskuläre Verspannungen, Bandscheibenprobleme oder degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule.

Die Diagnostik beginnt meist mit einer ausführlichen Anamnese und körperlichen Untersuchung. Dabei werden Schmerzcharakter, Dauer und mögliche Auslöser erfasst. Bildgebende Verfahren (Röntgen, MRT, CT) kommen zum Einsatz, wenn strukturelle Ursachen vermutet werden oder Warnzeichen vorliegen, etwa neurologische Ausfälle.

Die Therapie richtet sich nach Ursache und Schweregrad der Beschwerden. Meist steht die konservative Behandlung im Vordergrund – Bewegung, Physiotherapie und Schmerzmedikation. Wichtig ist, Bettruhe zu vermeiden. Ergänzend können Wärmebehandlungen und Kräftigungsübungen zielführend sein, auch die Infiltrationstherapie an spezifischen Triggerpunkten oder bildgestützt bei strukturellen Ursachen kann helfen. Nur selten ist ein operativer Eingriff notwendig.

Die Prognose ist insgesamt günstig: Akute Kreuzschmerzen bessern sich häufig innerhalb weniger Wochen. Chronische Verläufe können jedoch auftreten, v.a. bei mangelnder Bewegung, anhaltender Fehlbelastung oder psychosozialen Faktoren. Eine frühzeitige und aktive Therapie verbessert die Heilungschancen deutlich und hilft Rückfälle zu vermeiden.