

EXPERTENTIPP

Kreuzschmerz – was tun?

Dr. Pierre-Pascal Girod

Facharzt für
Neurochirurgie



Die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben Kreuzschmerzen zu erleiden, liegt bei ca. 85 Prozent. Diese sind der zweithäufigste Grund für einen Arztbesuch.

Ursachen für Kreuzschmerzen sind Bewegungsmangel, Abnutzung, Fehlbelastung und psychische Faktoren (z. B. Stress, Angst, Depressionen). Betroffenen wird von Bettruhe unbedingt abgeraten – stattdessen ist Bewegung prinzipiell empfohlen.

Aufgrund des häufig selbstheilenden Verlaufs muss in den ersten Wochen laut Leitlinien keine Bildgebung durchgeführt werden.

Bleiben die Schmerzen bestehen, braucht es zur Diagnosestellung dann Spezialisten.

Zum Beispiel kann sich ein Bandscheibenvorfall im Anfangsstadium nur als Kreuzschmerz manifestieren. Ausgelöst wird dies durch den Riss des Faserrings der Bandscheibe. Wenn dann zusätzlich Bandscheibengewebe in den Wirbelkanal austritt und die Nerven komprimiert werden, kommt es zu starken Schmerzen mit Ausstrahlung in die Beine – meistens einseitig, teilweise treten auch Gefühlsstörungen auf. Die initiale Therapie ist zumindest sechs Wochen konservativ. Bei zunehmender Kompression der Nerven kann es auch zu motorischen Ausfällen (Kraftverlust bestimmter Muskeln) kommen, die abhängig vom Schweregrad der Lähmung auch akut operativ behandelt werden müssen.

Generell gilt, dass Betroffene in jeder Phase des Kreuzschmerzes aktiv bleiben sollen. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie beim Expertengespräch am 25.1. um 19:00 Uhr in der [Privatklinik Hochrum](#). Anmeldung erforderlich.



PRIVATKLINIK HOCHRUM
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG