

Sind Kreuzschmerzen gefährlich?

Fast jeder wird im Laufe seines Lebens einmal an Kreuzschmerzen leiden. Sie sind auch als Hexenschuss, Ischias oder Lumbago bekannt. **Gewöhnlich sind sie harmlos und müssen kein Grund zur Sorge sein.** Auch starke Beschwerden sind kein Hinweis auf einen ernsthaften Schaden im Rücken. Nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen zugrunde. Hinweise darauf sind:

- Vorhergehende Verletzung, Unfall oder Sturz
- Fieber
- Sich stark verschlimmernde Kreuzschmerzen
- Lähmungserscheinungen
- Plötzlich auftretende Schwierigkeiten, den Urin bzw. Stuhlgang zu halten
- Bekannte Osteoporose, Tumorerkrankung, rheumatische Erkrankung oder HIV-Infektion
- Unerklärter Gewichtsverlust

Woher kommen die Kreuzschmerzen?

Kreuzschmerzen werden in den meisten Fällen durch Muskelverspannungen ausgelöst. Verspannte, harte Muskeln können in der Nähe liegende Nerven „reizen“. Das empfinden wir als Schmerz. Werden die Teile eines Nerven „gereizt“, die für entfernte Bereiche verantwortlich sind, können die Schmerzen z.B. bis ins Bein ausstrahlen. Seltener „drückt“ eine verschobene Bandscheibe auf den Nerv. Bandscheiben können sich veranlagungs-, alters- oder belastungsbedingt in ihrer Beschaffenheit verändern. Durch diese Veränderung können sie sich verformen und ihrerseits Nerven „reizen“.

Ernste Schäden an den Bandscheiben, den Wirbelkörpern oder „eingeklemmte Nerven“ sind eher selten.

Röntgenuntersuchungen und andere bildgebende Verfahren wie Computertomographie oder Kernspintomographie zeigen meist nur unspezifische Verschleißerscheinungen. Diese treten mit zunehmendem Alter häufig auf und haben keine krankhafte Bedeutung. Gewöhnlich lassen wir diese Untersuchungen daher zunächst nicht durchführen.

Was können wir für Sie tun?

Nach gründlicher Befragung und körperlicher Untersuchung können wir gefährliche von ungefährlichen Kreuzschmerzen unterscheiden. Wir beraten und informieren Sie und führen eine **wirksame Schmerzbehandlung** mit schmerz- und entzündungshemmenden Arzneimitteln durch. Auf Wunsch füh-

ren wir auch eine **Neuraltherapie** durch, bei der wir ein schmerzhemmendes Mittel an bestimmte Punkte der Wirbelsäule in und unter die Haut injizieren. Wenn wir eine Blockierung als Ursache der Kreuzschmerzen diagnostizieren, können wir diese durch eine **chirotherapeutische Behandlung** beseitigen. Verordnungen von Krankengymnastik oder Massagen sind im akuten Fall meistens nicht notwendig.

In chronischen Fällen (über mind. 6 Monate) können wir Ihnen eine **Akupunkturbehandlung** anbieten, die von den gesetzlichen Krankenkassen getragen wird.

Sehr wirksame Behandlungsmaßnahmen bei Kreuzschmerzen stellen die **Magnetfeldtherapie** sowie das **Kinesio-Taping** dar, die wir Ihnen auf Wunsch als Zusatzleistungen anbieten können.

Was können Sie selber tun?

Bettruhe verlängert die Dauer der Schmerzattacke, daher sollten Sie frühzeitig Ihre normale Tätigkeit wieder aufnehmen. Je früher Sie Ihren gewohnten Tätigkeiten wieder nachgehen, desto eher lässt der Schmerz wieder nach. Leichte körperliche Aktivitäten wie Fahrradfahren oder Spaziergehen können Sie sofort ausführen. Bis zur Beschwerdebesserung sollten Sie aber auf gesteigerte Aktivitäten wie Gymnastik oder Sport verzichten.

Folgende Hausmittel haben sich in der Therapie von Kreuzschmerzen bewährt:

Feucht-heißer Arnikawickel

Material

- 500 – 700 ml kochend heißes Wasser
- 5 – 15 ml Arnika-Essenz (20%ig)
- 1 saugfähiges Baumwoll-Innentuch, mind. doppelt gefaltet
- 1 Außentuch (z.B. Moltontuch, Frottiertuch)
- 1 Auswringtuch (z.B. Leinentuch, Geschirrtuch)
- 1 ausreichend große Schüssel
- Befestigungsmaterial
- evtl. Haushaltshandschuhe

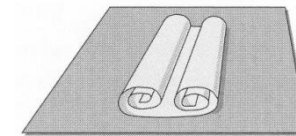
Durchführung

- Arnika-Essenz in heißes Wasser geben.
- Innentuch auf gewünschte Größe falten und von beiden Seiten zur Mitte hin aufrollen.
- Aufgerolltes Innentuch längs in das Wringtuch legen.
- Diese Rolle so in die Schüssel legen, dass die Enden des Wringtuchs herausragen.

- Rolle mit Arnikawasser (siehe oben) übergießen, kurz durchziehen lassen und danach kräftig auswringen (evtl. mit Haushaltshandschuhen). Die Wärme wird umso besser vertragen, je stärker das Innentuch gewrungen wird. Zusätzlich wird die Wärme länger gehalten.
- **Achtung: Verbrühungsgefahr!** Bei Kindern und Menschen mit Empfindungsstörungen muss die Temperatur des Innentuches vor Anlegen des Wickels an der Innenseite des eigenen Unterarmes getestet werden!
- Mit dem Innentuch leicht an die zu behandelnden Hautpartien fächeln, um die Haut an die Wärme zu gewöhnen.
- Sobald die Wärme akzeptabel ist, das Innentuch rasch und faltenfrei an die schmerzende Stelle anwickeln und zügig mit dem Außentuch eng umwickeln.
- Wenn Ihnen die Auflage zu heiß vorkommt, können Sie das Innentuch kurzfristig etwas lockern.
- Das Innentuch sollte ca. 10 Min. liegen bleiben (so lange, wie Sie es als angenehm empfinden).

Wringtechnik

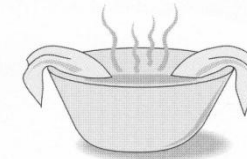
Schritt 1



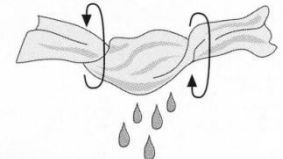
Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4



Heiße Rolle

Material

- 5 – 6 Frottiertücher
- 1 l kochendes Wasser

Durchführung

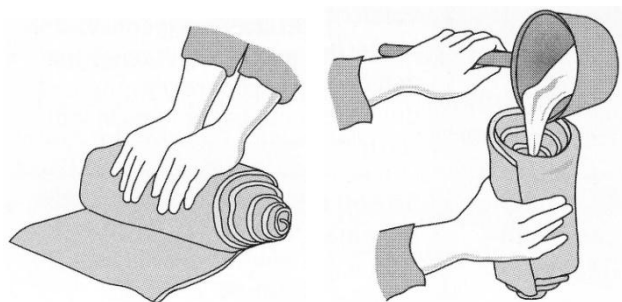
- 4 Frottiertücher flach aufeinander legen.
- Erstes Tuch so einrollen, dass sich auf einer Seite eine trichterartige Vertiefung bildet und auf der Gegenseite eine spiralförmige Spitze abzeichnet.
- Zweites Tuch in der gleichen Weise um das erste Tuch wickeln.
- Drittes und viertes Tuch jeweils straff um diese Rolle wickeln und festhalten.

- Kochendes Wasser langsam in den Trichter aus Frottiertüchern gießen. **Es darf kein Wasser aus der Rolle tropfen!**
- Fünftes Tuch, evtl. zusätzlich auch sechstes Tuch, um die Rolle wickeln und halten.
- Sobald die Temperatur erträglich ist, die heiße Rolle mit massierenden Bewegungen vorsichtig an die schmerzende Stelle rollen.
- Das äußere Tuch dabei langsam abrollen und entgegengesetzt aufrollen, so dass die Rolle gleichmäßig warm bleibt.
- Zum Abschluss das innerste Tuch offen gefaltet auf der behandelten Körperstelle liegen lassen.
- Danach feuchtes Innentuch entfernen und den Patienten ca. 30 Min. nachruhen lassen.

Heiße Rolle

Schritt 1

Schritt 2



Heublumensäckchen

Material

- 1 mit Heublumen gefüllter Baumwollbeutel (fertig in Apotheken und Reformhäusern erhältlich)
- 1 leichtes Außentuch (z.B. Seiden- oder Wollschal)

Durchführung

- Heublumensäckchen mit Wasserdampf erwärmen.
- Heublumensäckchen auf schmerzende Stelle anlegen.
- Mit Außentuch abdecken und befestigen.
- Heublumensäckchen so lange liegen lassen, wie Sie es als angenehm empfinden.
- Heublumensäckchen können 2 – 3 mal wieder erwärmt werden, so dass Sie sie mehrfach verwenden können.

Was können Sie selber tun, um Kreuzschmerzen vorzubeugen?

Mangelnde Bewegung oder einseitige Belastung, z.B. langes Sitzen oder Stehen, sind häufige Ursachen von Kreuzschmerzen. Um dem vorzubeugen, empfiehlt sich **regelmäßige Bewegung** wie z.B. Laufen, Radfahren oder Schwimmen. Alleine ist das oft schwierig, deshalb ist der Anschluss an eine Sportgruppe empfehlenswert. Training stärkt Muskeln und Knochen, verbessert Ihre Beweglichkeit und Fitness und damit Ihr Wohlbefinden. Wenn Sie Übergewicht haben, ist es auch sinnvoll abzunehmen. Bettruhe und körperliche Inaktivität führen dagegen zur weiteren Schwächung Ihrer Stütz Muskulatur und erhöhen das Risiko weiterer Kreuzschmerzattacken. Grundsätzlich sollten Sie nicht zu lange in einer Position verharren oder – wenn möglich – eine Tätigkeit nicht als 30 Min. ohne Pause durchführen.

Benutzen Sie einen Stuhl mit gerader oder nach vorn geneigter Sitzfläche. Die Rückenlehne sollte leicht nach hinten geneigt sein und den Rücken gut abstützen. Seitliche Lehnen zum gelegentlichen Aufstützen sind hilfreich. Zeitweise bequemes Zurücklehnen verringert den Druck auf die Bandscheiben.

Wenn Sie länger auf einer Stelle stehen, wird Ihr Rücken durch Hochstellen eines Beines („Fußbank“) entlastet.

Der weitere Verlauf der Kreuzschmerzen liegt entscheidend in Ihrer Hand. Je fitter Sie sind, desto weniger können Ihre Schmerzen Sie quälen.

Quellen:

DEGAM: Patienteninformation zur Leitlinie „Kreuzschmerzen“. Düsseldorf: omikron publishing, 2003.
 Bachmann, Sandra/Längler, Alfred: Hausmittel in der modernen Medizin. Tees, Wickel, Bäder & Co. 1. Auflage. München: Urban & Fischer, 2005.

GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Dr. med. Jochen Grebe · Dr. med. Jens Arends

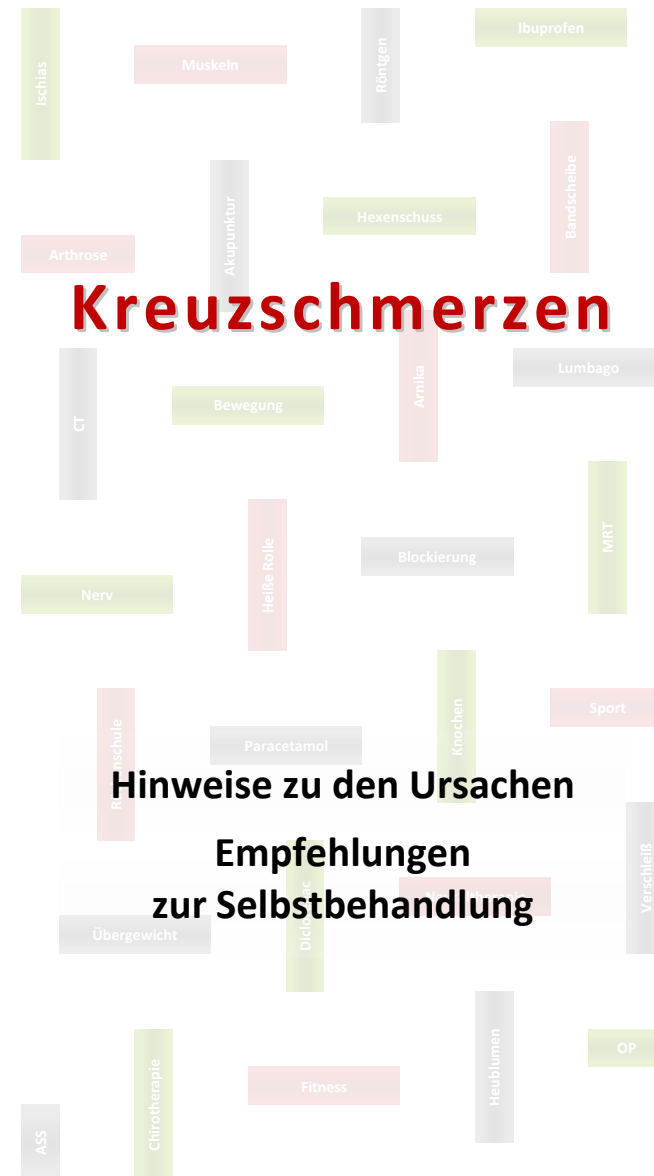


Fachärzte für Allgemeinmedizin

Ultraschall · Prävention
 Akupunktur · Chirotherapie
 Naturheilverfahren · Sportmedizin
 Ernährungsmedizin · Homöopathie
 Rettungsmedizin · Qualitätsmanagement

Höststraße 6 · 26670 Uplengen-Remels
 Telefon: 04956/1015 · Telefax: 04956/912218

PATIENTENRATGEBER



Hinweise zu den Ursachen

Empfehlungen zur Selbstbehandlung



GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Dr. med. Jochen Grebe · Dr. med. Jens Arends
 Fachärzte für Allgemeinmedizin