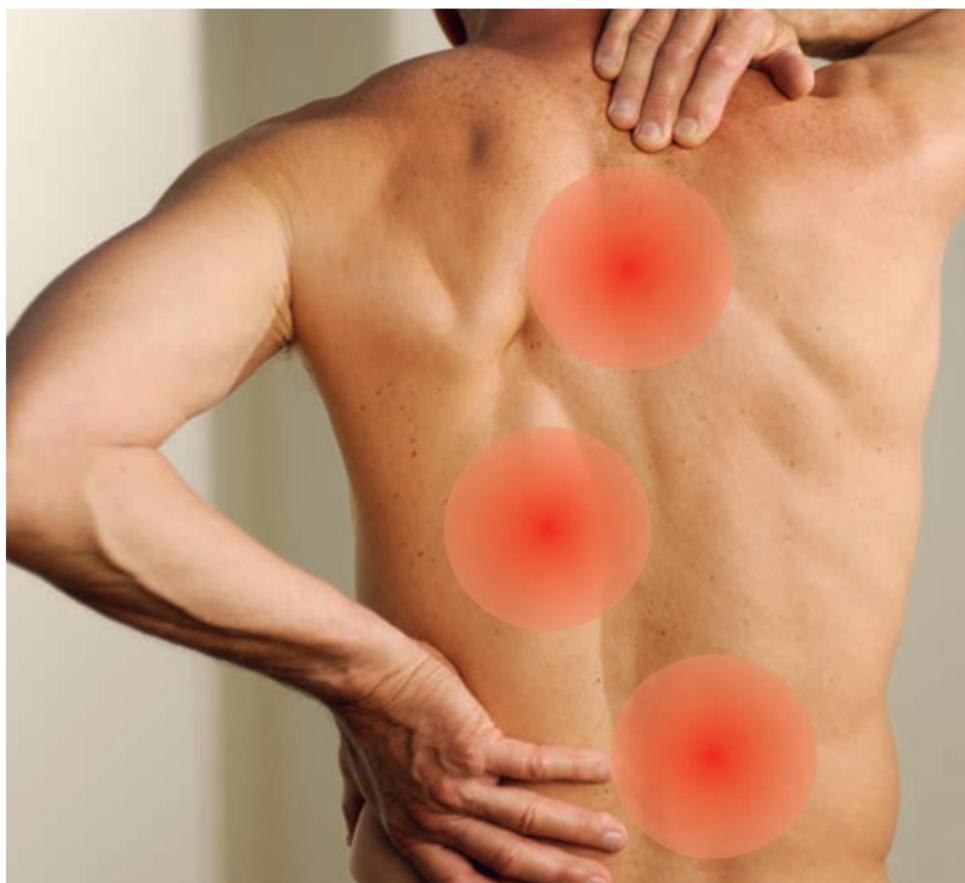


KURZ & KNAPP

Rückenschmerzen



Die wichtigsten Informationen
über Ihre Erkrankung
leicht verständlich zusammengefasst.



**Sie haben Rückenschmerzen.
Hier erhalten Sie
einige Informationen,
um Ihre Beschwerden
besser zu verstehen.**

Rückenschmerzen – was ist das?

Rückenschmerzen sind sehr häufig.
Fast jeder hatte
schon einmal Rückenschmerzen.
Meistens sind die Schmerzen
nach wenigen Wochen
wieder verschwunden.
Doch bei manchen Menschen
kommen die Schmerzen immer wieder.

Woher kommen die Schmerzen?

Rückenschmerzen gehen meistens von der Wirbelsäule aus. Die Wirbelsäule besteht aus vielen kleinen Knochen, den Wirbeln. Zwischen zwei Wirbeln liegt immer ein weiches Polster, Bandscheibe genannt. Schon durch den aufrechten Gang des Menschen wird die Wirbelsäule stark belastet. Bestimmte andere Dinge können diese Belastung verstärken. Zum Beispiel ein starkes Hohlkreuz. Das bedeutet, dass die Wirbelsäule stärker gebogen ist. Das verstärkt dann die Belastung und der Rücken fängt an, wehzutun.

Manchmal sinken die Bandscheiben
in sich zusammen.

Das passiert, wenn sie lange Zeit zu stark
oder falsch belastet werden.

Dann versuchen die Muskeln
um die Wirbelsäule herum
die Wirbelsäule zu stützen.

Doch da sie für diese Aufgabe
nicht gemacht sind,

verkrampfen sich die Muskeln.

Solche Verkrampfungen

lösen sich nur schwer wieder.

Die Schmerzen, die dabei entstehen,
können ganz plötzlich kommen.

Das liegt auch daran,

dass innerhalb der Wirbelsäule
viele Nerven verlaufen.

Wird einer dieser Nerven gereizt,
tut das sehr weh.

An einer bestimmten Stelle
der Wirbelsäule
verläuft der Ischias-Nerv.

Wird er gereizt, nennt man das Ischialgie.
Die Schmerzen strahlen dabei meistens
über das Gesäß bis in das Bein
und in den Fuß aus.

Sehr schmerzhaft ist es auch,
wenn eine Bandscheibe
zwischen zwei Wirbeln herausrutscht.
Das nennt man Bandscheiben-Vorfall.

Wenn die Bandscheiben einsinken,
passiert auch noch etwas anderes.
Ohne die Polster reiben die Wirbel
aneinander.

Dabei nutzen sie sich ab
und fangen irgendwann an, wehzutun.

Was hilft gegen die Schmerzen?

Bei plötzlichen Rückenschmerzen ist es wichtig, den Rücken zu entspannen. Legen Sie sich auf den Rücken oder auf die Seite und beugen Sie die Beine. Das entlastet die gereizten Nerven. Halten Sie den Rücken mit einer Wärmflasche oder einem Heizkissen schön warm. Das entkrampft die Muskeln.

Der Arzt kann Ihnen sagen, welche Medikamente die Schmerzen lindern. Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Diclofenac sind besonders wirksam. Wenn das nicht hilft, kann der Arzt die schmerzende Stelle mit einer Spritze betäuben.

Es ist wichtig,
den Rücken nicht zu sehr zu schonen.
Er muss beweglich bleiben.

Damit die Schmerzen
nicht ständig wiederkommen,
sollten Sie die Muskeln
rund um Ihre Wirbelsäule stärken.

Schwimmen, Radfahren
oder Nordic Walking
sind dazu gut geeignet.

Bewegungs-Arten mit Sprüngen
oder sehr plötzlichen Bewegungen,
also zum Beispiel Kampf-Sport,
Handball oder Fußball,
sind nicht geeignet.

Versuchen Sie, locker zu bleiben
und keine Angst
vor den Schmerzen zu haben.
Entspannungs-Übungen
können dabei helfen.

Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Rückenschmerz ist eine
rheumatische Erkrankung.
Damit kennen wir uns gut aus.
Wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen.

Bei uns können Sie zum Beispiel
Bewegungs-Übungen lernen.
Dabei treffen Sie viele
andere rheumakranke Menschen,
mit denen Sie sich austauschen können.

Erfahren Sie mehr und
rufen Sie uns an: **01804 60 00 00***
Oder besuchen Sie uns im Internet:
www.rheuma-liga.de

Ihre Rheuma-Liga vor Ort:

* 20 ct/Anruf aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunkpreise können abweichen, max. 42 ct/Anruf