Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Rückenschmerzen > Ursachen Diagnose Folgen

1. Das Wichtigste in Kürze

Rückenschmerzen können vielfältige, meist unbekannte Ursachen haben und treffen nahezu jeden Menschen. Umfassende Untersuchungen lohnen sich selten, weil oft keine an den Ursachen orientierte Behandlung nötig oder möglich ist.

2. Häufigkeit von Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind die häufigste Form chronischer Schmerzen .

Die häufigsten Rückenschmerzen sind Schmerzen im unteren Rücken, auch Kreuzschmerzen oder Lendenwirbelsäulen-Syndrom (LWS-Syndrom) genannt. Hierzu zählen auch der plötzliche Kreuzschmerz („Hexenschuss“, Lumbago oder Lumbalgie) und die Ischialgie („Ischias“, Radikuläres Lumbalsyndrom), bei der die Kreuzschmerzen in die Beine ausstrahlen.

Seltener sind das Brustwirbelsäulen-Syndrom (BWS-Syndrom), bei dem der mittlere Rücken schmerzt, und das Halswirbelsäulen-Syndrom (HWS-Syndrom), bei dem Nackenschmerzen auftreten.

Über 60 % der Erwachsenen leiden innerhalb eines Jahres an Rückenschmerzen, Frauen häufiger als Männer. Selbst Kinder leiden schon unter Rückenschmerzen, bei den Jugendlichen sind es 44 %.

Näheres unter Rückenschmerzen > Kinder und Jugendliche.

3. Dauer der Rückenschmerzen

Rückenschmerzen werden entsprechend ihrer Häufigkeit und Dauer in akute, subakute und chronische Schmerzen eingeteilt.

	Kreuzschmerzen und Schmerzen im mittleren Rücken	Nackenschmerzen
akut	Auftreten nach mindestens 6 schmerzfreien Monaten, Dauer bis 6 Wochen	Dauer bis 3 Wochen
subakut	7 Wochen bis 3 Monate	4 Wochen bis 3 Monate
chronisch bzw. chronisch rezidivierend (wiederkehrend)	länger als 3 Monate	länger als 3 Monate

4. Ursachen

Die Ursache von Rückenschmerzen kann nicht immer (genau) festgestellt werden. Man spricht dann von**unspezifischen** Rückenschmerzen. Ist die Ursache bekannt, wird von **spezifischen** Rückenschmerzen gesprochen.

Als Ursachen kommen z.B. in Betracht:

- Verspannungen und Blockaden,
- Bandscheibenvorfälle (häufigste Ursache für die „Ischias“ genannten Kreuzschmerzen),
- Verschleiß,
- psychische Ursachen,
- Schwangerschaft,
- Erkrankungen, z.B. Gürtelrose, Nierenentzündung, Lungenentzündung, Herzinfarkt oder Krebs,
- Unfall (Schleudertrauma mit Nackenschmerzen).

Näheres unter Rückenschmerzen > Behandlung.

Viele Menschen verbinden Rückenschmerzen mit Bandscheibenvorfall, aber:

- Mehr als die Hälfte der festgestellten Bandscheibenvorfälle verursachen gar keine Schmerzen.
- Es kann es sein, dass bei einem MRT wegen Rückenschmerzen ein Bandscheibenvorfall sichtbar wird, der aber nicht Ursache für die Schmerzen ist. Eine Operation wäre dann nicht hilfreich.

5. Diagnose

Die Diagnostik beginnt mit einer körperlichen Untersuchung. Dann werden die Krankheitsgeschichte und die psychosozialen Umstände erhoben.

Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die zum Teil den Körper zusätzlich belasten, z.B. Röntgen. Sie werden teilweise zum Ausschluss anderer Erkrankungen eingesetzt, im Normalfall jedoch eher vermieden da sie in der Regel nicht zielführend sind.

Näheres unter Rückenschmerzen > Behandlung.

6. Folgen

Statistiken großer Krankenkassen zeigen, dass Rückenschmerzen die zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit sind. Sie vermindern die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden in allen Lebensbereichen und führen zu einem hohen Bedarf an Reha-Leistungen. Rückenschmerzen stehen auch häufig im Zusammenhang mit der Bewilligung einer Erwerbsminderungsrente , wenn auch meist nicht als alleiniger Grund.

Näheres unter Rückenschmerzen > Reha und Rente.

Schwere chronische Rückenschmerzen können zu einer dauerhaften Behinderung führen.

Näheres unter Rückenschmerzen > Behinderung.

7. Wer hilft weiter?

Der Hausarzt, der ggf. an andere Fachärzte überweist (z.B. für Orthopädie, Rheumatologie, Neurologie, Neurochirurgie) und z.B. Physiotherapie oder Psychotherapie verschreibt.

Zu Angeboten zur Vorbeugung von Rückenschmerzen beraten die Krankenkassen.

8. Verwandte Links

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen > Behandlung

Rückenschmerzen > Finanzielle Hilfen

Rückenschmerzen > Kinder und Jugendliche

Rückenschmerzen > Reha und Rente

Rückenschmerzen > Behinderung

Chronische Schmerzen

Rheuma