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 und Behandlung

1. Das Wichtigste in Kürze

Rückenschmerzen sind sehr häufig, führen oft zu Arbeitsunfähigkeit oder Reha und/oder sind mitursächlich für eine Erwerbsminderung. Die Medizin unterscheidet die eher seltenen spezifischen Rückenschmerzen (Rückenschmerzen mit einer bestimmten bekannten Ursache) von den häufig vorkommenden unspezifischen Rückenschmerzen (Rückenschmerzen mit unbekannter Ursache). Meist helfen Bewegung, keine Schonung und nicht zu viel Diagnostik. Die Behandlung umfasst oft Physiotherapie, Psychotherapie, sowie Schmerzmittel und andere Medikamente, z.B. Antidepressiva. Spritzen oder Operationen sind meist unnötig und kommen nur bei spezifischen Rückenschmerzen überhaupt in Frage. Kinder leiden seltener unter Rückenschmerzen und wenn, dann sind spezifische Ursachen häufiger. Vorbeugend helfen z.B. Bewegung, ein ergonomischer Arbeitsplatz und gute psychische Gesundheit.

2. Formen von Rückenschmerzen

Rückenschmerzen werden nach ihrer Dauer unterschieden:

- **akut** : bis 6 Wochen, bei Nackenschmerzen bis 3 Wochen
- **subakut** : länger als akut aber noch nicht chronisch
- **chronisch** : länger als 3 Monate

Fast alle Menschen leiden gelegentlich darunter und sie sind die häufigste Form chronischer Schmerzen .

Außerdem werden Rückenschmerzen nach ihrer Ursache unterschieden:

- **unspezifische Rückenschmerzen** : Häufigste Form von Rückenschmerzen, keine eindeutige Ursache feststellbar
- **spezifische Rückenschmerzen** : Eine konkrete (= spezifische) Ursache kann festgestellt werden, z.B. eine Krankheit (wie Gürtelrose, Nierenentzündung, Lungenentzündung, Herzinfarkt, Krebs), oder ein Unfall

Insgesamt können Rückenschmerzen sehr viele verschiedene Ursachen haben, z.B. Bandscheibenvorfälle, Verspannungen, Blockaden, Verschleiß, psychische Ursachen oder eine Schwangerschaft. Dabei ist aber meist im Einzelfall nicht erkennbar, ob die mögliche Ursache auch wirklich der Grund für die Schmerzen ist.

Formen:

- **Kreuzschmerzen** (Lendenwirbelsäulen-Syndrom, abgekürzt LWS-Syndrom), z.B.
  - **plötzlicher Kreuzschmerz:** „Hexenschuss“, Lumbago, Lumbalgie
  - **Kreuzschmerzen** , die in die Beine ausstrahlen: Ischialgie, „Ischias“, Radikuläres Lumbalsyndrom
- **Schmerzen im mittleren Rücken:** Brustwirbelsäulen-Syndrom (BWS-Syndrom)
- **Nackenschmerzen:** Halswirbelsäulen-Syndrom (HWS-Syndrom)

3. Folgen von Rückenschmerzen

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 .

4. Untersuchungen und Behandlung von Rückenschmerzen

4.1. Sinnvolle Untersuchungen bei Rückenschmerzen

Meistens reichen ein Gespräch und eine körperliche Untersuchung bei einem Arzt bzw. einer Ärztin. In der Regel ist es nur bei Warnhinweisen sinnvoll, nach der Schmerzursache zu suchen, z.B. bei Verdacht auf Knochenbrüche, Osteoporose , Entzündungen, Nervenschäden oder Tumorerkrankungen.

Zu viel Diagnostik schadet Betroffenen oft eher, z.B. wegen der Strahlenbelastung beim Röntgen und weil die

Behandlungsmöglichkeiten meistens von der Ursache unabhängig sind. Viele Untersuchungen erhöhen sogar das Risiko, dass die Rückenschmerzen chronisch werden, weil sich viele deswegen auf die Schmerzen konzentrieren, verspannen und eine Schonhaltung einnehmen.

4.2. Behandlung unspezifischer Rückenschmerzen

Die weitaus häufigsten Rückenschmerzen sind **unspezifisch**, das heißt: Ihre Ursache ist nicht bekannt. In den meisten Fällen können sich Betroffene selbst helfen, vor allem durch Bewegung wie z.B. Gehen, Schwimmen, Radfahren, Muskeltraining und häufige Positionswechsel beim Sitzen oder Stehen. Das Spritzen von Medikamenten oder Operationen sind nicht sinnvoll.

Folgende Behandlung empfehlen die medizinischen Leitlinien bei unspezifischen Rückenschmerzen:

- **Kreuzschmerzen:** regelmäßige Bewegung statt Schonung, ab 6 Wochen Schmerzdauer Physiotherapie , Psychotherapie (Kognitive Verhaltenstherapie), Reha-Sport und Funktionstraining und / oder Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR), Näheres unter Psychosomatische Grundversorgung
- **Nackenschmerzen:** Bewegung statt Schonung, lokale Wärme (z.B. Kirschkernkissen, Wärmflasche), Physiotherapie (Mobilisation, Übungen zur Lockerung der Muskulatur durch Anspannen und Entspannen im Wechsel und wenn die Nackenschmerzen länger als 3 Wochen dauern Krankengymnastik), ab 12 Wochen Dauer zusätzlich Entspannungsverfahren, Psychotherapie (Verhaltenstherapie) und Akupunktur
- **Medikamente:** Schmerzmittel (damit die Betroffenen in Bewegung bleiben statt sich zu schonen) so kurz und wenig wie möglich, ggf. Medikamente gegen Depressionen (Antidepressiva), Wärmepflaster und -salben, Weidenrindenprodukte, aber für viele Mittel (z.B. muskelentspannende Medikamente und Paracetamol) gibt es **keine** wissenschaftlichen Nachweise, dass sie gegen Rückenschmerzen helfen

4.3. Behandlung spezifischer Rückenschmerzen

Meist bekommen auch Menschen mit spezifischen Rückenschmerzen (Rückenschmerzen mit bekannter Ursache) eine symptombezogene Behandlung wie bei unspezifischen Rückenschmerzen, die in vielen Fällen ausreicht. Nur wenn das nicht ausreicht, kommt eine Operation oder eine Behandlung mit Spritzen in Betracht.

Spezifische Rückenschmerzen werden in der Regel mit sog. bildgebenden Verfahren festgestellt, z.B. mit Röntgen Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) oder Computertomographie (CT).

Betroffene sollten sich vor Operationen genau beschreiben lassen, warum die Operation sinnvoll ist, und bei Zweifeln eine zweite ärztliche Meinung einholen.

4.3.1. Behandlung von Nackenschmerzen bei Schleudertrauma

Wenn ein Schleudertrauma Nackenschmerzen verursacht, ist es nur ausnahmsweise sinnvoll, die Halswirbelsäule ruhigzustellen. Denn ohne Bewegung können die Schmerzen eher chronisch werden.

Sich lange krankschreiben zu lassen, ist eher ungünstig. Besser ist es meist, nach spätestens 3 Wochen wieder in den Berufsalltag zurückzukehren.

Werden die Schmerzen chronisch, können Betroffene Antidepressiva (Medikamente gegen Depressionen) einnehmen. Psychotherapie hilft, die Schmerzen zu bewältigen und optimistisch zu bleiben oder wieder zu werden.

Psychische Probleme, z.B. infolge des Unfalls, sind ein Risikofaktor dafür, dass die Schmerzen chronisch werden. Es hilft, wenn Betroffene darüber sprechen und sich frühzeitig Hilfe holen. Lange rechtliche Auseinandersetzungen können auch die Nackenschmerzen verlängern.

4.3.2. Behandlung bei Kreuzschmerzen durch Nervenschäden oder -reizungen

Wenn Nerven der Wirbelsäule geschädigt oder gereizt sind (= Radikulopathie), kann das starke Schmerzen verursachen, die in die Beine ausstrahlen (umgangssprachlich z.B. „Hexenschuss“ oder „Ischias“ genannt). Ursache ist oft ein Bandscheibenvorfall oder eine Veränderung der Wirbelgelenke, selten auch ein Tumor, aber etwa die Hälfte der Bandscheibenvorfälle verursacht **keine** Schmerzen und die Symptome von Hexenschuss oder Ischias kommen auch oft **ohne** Radikulopathie vor.

Eine Operation sollte erst dann in Erwägung gezogen werden, wenn eine längerfristige Behandlung mit Bewegungstherapie und ggf. Schmerzmitteln zur Verbesserung der Bewegungsfähigkeit nicht geholfen hat.

Werden die Schmerzen chronisch, hilft eine Kombination aus Physiotherapie, Psychotherapie zur Schmerzbewältigung (Verhaltenstherapie) und Medikamenten. Eingesetzt werden Medikamente gegen Depressionen (Antidepressiva) und Epilepsie (Antiepileptika).

5. Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Bei Rückenschmerzen von Kindern bis zum 10. Geburtstag sind oft andere Krankheiten die Ursache, z.B. angeborene Wirbelsäulenerkrankungen, Infektionen, Rheuma oder ein Tumor. Deswegen ist es wichtig, dass Kinder mit Rückenschmerzen ärztlich untersucht werden, um Warnzeichen zu erkennen. Bei Rückenschmerzen von Jugendlichen wird oft keine Ursache gefunden. Unspezifische Rückenschmerzen sollten bei Kindern und Jugendlichen ohne Medikamente behandelt werden.

Vorbeugend hilft ausreichende Bewegung, besonders Ausdauersport und angeleitete Bewegungsübungen, aber Leistungssport erhöht das Risiko. Weitere Risikofaktoren bei Kindern sind frühe Schmerzerfahrungen (z.B. mit Kopf- oder Bauchschmerzen), geringer Selbstwert, Unzufriedenheit mit dem Leben, Ängstlichkeit und Depressionen oder depressive Gefühle.

5.1. Praxistipp

Die medizinische Leitlinie „Rückenschmerz bei Kindern und Jugendlichen“ und die dazugehörige Patientenleitlinie können Sie bei der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) unter www.awmf.org > Suchbegriff: „Rückenschmerz Kinder“ herunterladen.

6. Vorbeugung von Rückenschmerzen

Vorbeugend gegen Rückenschmerzen helfen

- regelmäßige Bewegung, die dauerhaft durchgehalten werden kann,
- Informationen über Rückengesundheit und Ursachen von Rückenschmerzen,
- ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz, sowie regelmäßiges Wechseln der Sitzposition und Arbeiten an einem Stehpult, weil Stehen den Rücken weniger belastet als Sitzen
- und psychische Gesundheit, z.B. Zufriedenheit mit der Arbeit, ein guter Umgang mit Stress sowie Kennen und Wahren der eigenen Grenzen.

6.1. Praxistipp

Die **Aktion Gesunder Rücken** bietet unter www.agr-ev.de Rückenübungen, Informationen zu geprüften Produkten und Kontakte zu Fachgeschäften, Ärzten und Therapeuten. Die Seite ist auch auf Englisch, Spanisch und Französisch verfügbar.

7. Praxistipps

- Eine Patientenleitlinie zu Kreuzschmerzen, Kurzinformationen und Flyer finden Sie bei der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. unter https://register.awmf.org > Suchbegriff: „Kreuzschmerz“ > Nationale VersorgungsLeitlinie Kreuzschmerz .
- Nutzen Sie Bewegungsangebote für einen gesunden Rücken: Fitnessstudios, Sportvereine, Volkshochschulen, Firmen – viele machen entsprechende Angebote, zum Teil kostenlos, zum Teil werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Näheres unter Prävention .
- Die Deutsche Schmerzgesellschaft informiert unter www.schmerzgesellschaft.de > Patienteninformation > Schmerzerkrankungen > Rückenschmerzen über Rückenschmerzen und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten.
- Informationen zu Ursachen, Diagnose und Therapiemöglichkeiten von Rückenschmerzen gibt die Deutsche Schmerzliga unter https://schmerzliga.de > über Schmerz > Schmerzformen > Rückenschmerzen.
- Der Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e.V. bietet unter www.bundesverband-skoliose.de > Wir über uns > Selbsthilfegruppen und Ansprechpartner eine PDF-Übersicht von Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen zu Skoliose an.

8. Verwandte Links

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen > Finanzielle Hilfen

Rückenschmerzen > Reha und Rente

Rückenschmerzen > Behinderung

Chronische Schmerzen

Arthrose > Schwerbehinderung

Rheuma

Osteoporose