

## Plötzlich Kreuzschmerzen

# Warum Bewegung jetzt das Richtige ist

Wer plötzlich unter Kreuzschmerzen leidet, kann sich manchmal vor Schmerzen kaum bewegen und möchte sie so schnell wie möglich wieder loswerden. Meist sind die Beschwerden harmlos. Wichtig ist: **Behalten Sie im Alltag die ganz normalen körperlichen Tätigkeiten bei, denn Bettruhe kann schaden.**



### Was sind Kreuzschmerzen?

Kreuzschmerzen sind Schmerzen im Rückenbereich unterhalb des Rippenbogens und oberhalb der Gesäßfalten. Sie können auch in andere Regionen ausstrahlen.

### Was sind akute nicht-spezifische Kreuzschmerzen?

Akut bedeutet, dass die Beschwerden weniger als sechs Wochen bestehen.

Nicht-spezifisch heißt, dass der Grund für die Schmerzen nicht eindeutig erkennbar ist und es keine Hinweise auf eine gefährliche Ursache gibt.

### Wie entstehen Kreuzschmerzen?

Verschiedene Ursachen können Kreuzschmerzen auslösen wie Stress, verspannte Muskeln, Fehlbelastungen, mangelnde Bewegung oder Übergewicht. Eine ernste körperliche Erkrankung steckt jedoch nur selten hinter den Beschwerden.

### Was hilft bei Kreuzschmerzen?

Kreuzschmerzen sind meist harmlos. Sie bessern sich in der Regel innerhalb weniger Wochen von selbst. Dabei kann Bewegung helfen. Sie trägt dazu bei, Schmerzen zu lindern. Außerdem hilft sie zu verhindern, dass Kreuzschmerzen dauerhaft werden. Versuchen Sie daher, Ihre tägliche körperliche Aktivität so gut es geht beizubehalten oder nehmen Sie sie schrittweise wieder auf. Manchmal kann Ihnen auch kurzzeitig ein Schmerzmittel helfen, sich wieder bewegen zu können.

### Warum KEINE Bettruhe?

Mehrere große aussagekräftige Studien belegen: Bettruhe ist für Ihre Genesung eher hinderlich.

- Sie kann die Schmerzen verstärken.
- Sie kann die Heilung verzögern.
- Sie kann zu dauerhaften Kreuzschmerzen führen.

### Empfehlung:

**Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt den Beibehalt Ihrer körperlichen Aktivität und den Verzicht auf Bettruhe, wenn plötzlich Kreuzschmerzen auftreten.**