

Infografik

Plötzlicher und dauerhafter Kreuzschmerz

Evidenzbasierte Informationen
übersichtlich aufbereitet.

Warum entsteht Kreuzschmerz?

Oft tragen mehrere Faktoren
zur Entstehung bei.



**Fehlhaltung, langes Sitzen
& einseitige Belastung**

**Einseitige körperliche
Arbeit & nicht
rückengerechtes Heben**



**Übergewicht &
zu wenig Bewegung**



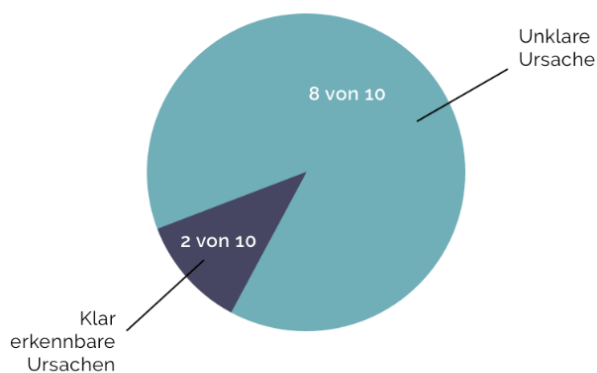
**Seelische & berufliche
Belastung**



**Schwache
Rückenmuskulatur**



Woher kommt der Schmerz?



MEIST gibt es keine klare Ursache für den Schmerz!

HÄUFIG sind verspannte oder überlastete Muskeln & Bänder verantwortlich.

SELTEN stecken gefährliche, klar erkennbare Erkrankungen dahinter.

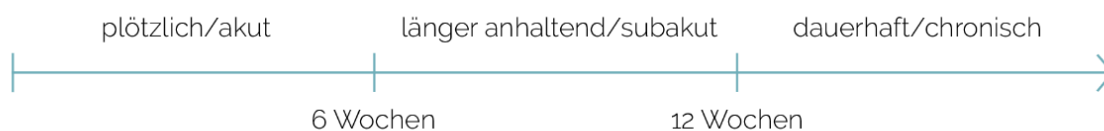
Schmerz im Gesäß oder Bein?

Keine Panik!

- Trotz Ausstrahlung ist der Schmerz höchstwahrscheinlich gutartig.
- Viele Patienten mit Kreuzschmerzen unklarer Ursache haben auch Schmerzen im Gesäß oder im Bein.
- Eine weitere Abklärung kann nötig sein, wenn der überwiegende Schmerz-Schwerpunkt im Bein liegt (Ischias-Schmerz).



Dauer der Kreuzschmerzen



MANCHMAL können Kreuzschmerzen länger als 12 Wochen andauern.

NUR 2 von 10 Menschen sind von dauerhaftem Kreuzschmerz betroffen!



Warum dauern Kreuzschmerzen manchmal länger an?

Unnötige Untersuchungen & Überbewertung der Ergebnisse



Schon- & Vermeidungsverhalten



Stetige körperliche Schwerarbeit trotz Schmerzen

Alltägliche seelische & berufliche Belastung



Tipps

Aktiv bleiben! Bewegung lindert Kreuzschmerz.

Hauptsache aktiv!



Was Sie tun sollten



Bei Übergewicht, Gewicht reduzieren;



Bewegung & häufiger Position wechseln;



Reduktion von Stress & Steigerung des Wohlbefindens;



Rückengerechte Gestaltung des Arbeitsplatzes.

Vermeiden Sie



Bettruhe;



Schmerzspritze in den Rücken oder Medikamente als erstes Mittel der Wahl;



Einseitige Bewegung & ungünstige Haltung;



Ungesunde Gewohnheiten (Stress, Übergewicht, zu wenig Bewegung).