

Merkblatt Kreuzschmerzen

Mit Kreuzschmerzen meint man Beschwerden im unteren Teil des Rückens. Zwischen dem 40. und dem 60. Lebensjahr sucht fast jeder Deutsche wenigstens einmal im Leben deswegen seinen Hausarzt auf. Ein schlechter körperlicher Trainingszustand und Bewegungsmangel sind wichtige Risikofaktoren. Die Ursache besteht meist in normalem Verschleiß der Wirbelsäule. Typische Zeichen sind Steifigkeit besonders morgens nach dem Aufstehen und nach längerer Ruhe. Bei Bewegung und Wärme bessern sich die Beschwerden eher.

Hier noch ein paar allgemeine Tipps für den Alltag bei Kreuzschmerzen:

- in Bewegung bleiben (Spaziergehen, Schwimmen, Rad fahren)
- langes Sitzen oder Stillstehen vermeiden
- häufiges Bücken vermeiden und nicht tragen oder heben
- Rücken eher warm halten
- Beim Spaziergehen weichen Boden bevorzugen (Waldwege)
- Keine längeren Strecken mit Gewicht zurücklegen (Gepäck, Einkaufstaschen)

Alarmzeichen sind Gefühlsstörungen, Lähmungen und Dauerschmerzen sowie gleichzeitiges Fieber.

Bei der Behandlung kommen Schmerzmittel und entzündungshemmende Mittel zum Einsatz. Die Therapie von chronischen Kreuzschmerzen mit Akupunktur ist zurzeit eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung und kann die Beschwerden auch längerfristig erheblich bessern.

Sprechen Sie uns gerne darauf an!

www.praxis-eschenhof.de