



World  
PT Day  
2024

# SCHMERZEN IM UNTEREN RÜCKEN: EIN ÜBERBLICK

#1

Schmerzen im unteren Rücken sind weltweit die **häufigste Ursache für körperliche Einschränkungen**

**619 Millionen** Menschen **hatten** im Jahr 2020 Schmerzen im unteren Rücken, das ist **1 von 13 Menschen**

Das entspricht einer Steigerung von **60%**  **seit 1990**

Es wird erwartet, dass die Anzahl der Rückenschmerzfälle **bis 2050 auf 843 Millionen steigt** 

## Schmerzen im unteren Rückenbereich sind gewöhnlich

Rückenschmerzen können **in jedem Alter auftreten** und fast jeder Mensch erlebt sie irgendwann in seinem Leben – glücklicherweise werden sie **nur bei einer Minderheit chronisch** (dauern länger als 3 Monate).



## Was verursacht Schmerzen im unteren Rücken?

**90%** der Schmerzen im unteren Rücken sind **unspezifisch**, das heißt, es lässt sich keine bestimmte Struktur (z.B. Gelenk, Muskel, Bänder, Bandscheibe) als Ursache ausmachen, und es liegt auch keine schwere oder spezifische Erkrankung zugrunde.

Rückenschmerzen können häufig durch eine Kombination verschiedener Faktoren hervorgerufen werden und selbst mit den besten Scans (wie Röntgen oder MRT) lässt sich für die meisten chronischen Rückenschmerzen keine eindeutige Ursache ermitteln.

Nachdem Ihr Arzt oder Physiotherapeut Sie untersucht hat, sollte er in der Lage sein, die kleine Anzahl von Menschen mit Rückenschmerzen zu identifizieren, die einen Scan benötigen.



## Wann Sie bei Schmerzen im unteren Rückenbereich Hilfe aufsuchen sollten

Viele Menschen mit Rückenschmerzen **erholen sich mit wenig oder gar keiner Behandlung**. Sie sollten jedoch **Ihren Physiotherapeuten** oder Arzt aufsuchen, nach:

- **2-3 Wochen**, wenn Ihre **Schmerzen nicht nachlassen** oder **schlimmer werden**, oder Sie daran hindern, Ihren normalen Aktivitäten nachzugehen
- **6 Wochen**, wenn Ihre **Schmerzen gleich bleiben**, auch wenn Sie Ihre normalen Aktivitäten weiterhin durchführen können

## Wann könnten Ihre Schmerzen im unteren Rückenbereich ernst sein?

Diese Symptome sind **sehr selten**, aber Sie sollten einen Arzt aufsuchen, wenn Sie eines davon bemerken:

- **Blasen- und/oder Darmsymptome**, z. B. Schwierigkeiten beim Wasserlassen
- **Beeinträchtigung der Sexualfunktion**, wie etwa Gefühlsverlust beim Geschlechtsverkehr
- **Verlust des Gefühls** und der Kraft in den Beinen
- **Unwohlsein** mit den Rückenschmerzen, z.B. **Fieber**
- Sie sind **über 50 Jahre alt**, hatten bereits eine **Krebserkrankung**, fühlen sich nicht wohl und haben ohne ersichtlichen Grund Schmerzen entwickelt

Sie sollten auch **ärztlichen Rat einholen** wenn Sie eine **traumatische Verletzung** erlitten haben, etwa durch einen Sturz oder einen Unfall.

## Welche Behandlungen helfen bei Schmerzen im unteren Rücken?

Physiotherapeuten sind Spezialisten in der Behandlung von unterem Rückenschmerz und können eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Behandlung anbieten. Ihre Behandlung kann eine Kombination aus Folgendem umfassen:



**Aufklärung** zum Verständnis zum Umgang mit den Schmerzen



**Lifestyle-Tipps**, einschließlich Ratschlägen zu körperlicher Aktivität, Stress und Schlaf



**Physiotherapeutisch beaufsichtigte Übungen** zur Verbesserung der Kraft und Wiederaufnahme körperlicher Aktivitäten



**einfache Schmerzmittel**, wie nichtsteroidale entzündungshemmende Medikamente

## Warum Hilfe in Anspruch nehmen?

Chronische Rückenschmerzen können Ihre Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und stehen mit anderen Gesundheitsproblemen in Zusammenhang. Je länger Sie unter Rückenschmerzen leiden, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie in Ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt sind. Hilfe in Anspruch zu nehmen kann Ihnen dabei helfen mit Ihren Schmerzen umzugehen, und wieder Ihren gewohnten Aktivitäten nachzugehen.

**Unter den Gesundheitszuständen, die von einer Rehabilitation profitieren können, ist unterer Rückenschmerz der Zustand, bei dem die meisten Menschen hiervon profitieren könnten.**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. September

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)