Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Akute Rückenschmerzen (Lendenwirbelsäule)

Die meisten akuten Rückenschmerzen („Hexenschuss“) sind harmlos und entstehen durch verspannte Muskeln oder gereizte Gelenke. Bei rund 90 % bessern sie sich innerhalb von 6 Wochen deutlich. Röntgen oder MRT sind in den ersten Wochen meist nicht nötig. **Das Wichtigste: in Bewegung bleiben!**

Das können Sie selbst tun

- **Aktiv bleiben** und den Alltag so normal wie möglich fortführen. Bettruhe verzögert die Heilung.
- Spazierengehen, Schwimmen oder Radfahren im schmerzfreien Bereich sind ideal. Schweres Heben vorübergehend vermeiden.
- **Wärme** entspannt die Muskeln: Wärmflasche, Kirschkernkissen, Wärmepflaster, warmes Bad.
- Stufenlagerung zur Entlastung: auf dem Rücken liegen, Unterschenkel im rechten Winkel auf einem Stuhl oder Kissenstapel.
- Stress und Sorgen verstärken Schmerzen – Entspannung (z. B. Atemübungen, progressive Muskelentspannung) hilft.

Übungen (2–3 × täglich, 5–10 Wiederholungen, langsam, nur bis zur Schmerzgrenze)

- **Beckenkippen:** Rückenlage, Beine aufgestellt. Lendenwirbelsäule sanft auf die Unterlage drücken, 5 Sek. halten, lösen.
- **Knie zur Brust:** Rückenlage, ein oder beide Knie mit den Händen zur Brust ziehen, 20 Sek. halten.
- **Katze-Kuh:** Vierfüßlerstand. Rücken langsam rund machen (Kopf sinkt), dann sanft ins Hohlkreuz (Blick nach vorn).
- **Beine pendeln:** Rückenlage, Beine aufgestellt, beide Knie langsam nach rechts und links sinken lassen.

Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Schmerzen, Entzündung	Ibuprofen 400 mg	1 Tablette bis 3 × täglich zum Essen, möglichst nur wenige Tage
Schmerzen, Entzündung	Naproxen 250 mg	Erst 2, dann alle 8–12 Std. 1 Tablette, max. 3 pro Tag; nicht mit Ibuprofen kombinieren
Örtliche Anwendung	Diclofenac-Gel, Wärmepflaster (z. B. mit Capsaicin)	Mehrmals täglich einreiben bzw. nach Packungsbeilage

Drogerie: *Wärmepflaster ohne Wirkstoff (Wärmeauflagen), Kirschkernkissen, Wärmflasche. Schmerztabletten und Diclofenac-Gel gibt es nur in der Apotheke.*

Schmerzmittel wie Ibuprofen und Naproxen nicht bei Magengeschwür, Nierenerkrankung, Herzschwäche oder unter Blutverdünnern ohne Rücksprache einnehmen.

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Taubheit im Genital- oder Gesäßbereich, Probleme beim Wasserlassen oder Stuhlgang – **sofort 112**
- Lähmungen oder zunehmende Schwäche in einem Bein (z. B. Fußheber), ausstrahlende Schmerzen bis unter das Knie
- Rückenschmerzen mit Fieber, nach einem Sturz/Unfall oder bei bekannter Krebserkrankung oder Osteoporose
- Starke nächtliche Schmerzen, ungewollter Gewichtsverlust
- Keine Besserung nach 2 Wochen trotz der genannten Maßnahmen

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026