

Information für Patient*innen

Rückenschmerzen? Was Sie jetzt wissen sollten



Foto: Chat GPT 4.0

Sehr geehrte Patient*innen!

Nach Ihrer Untersuchung in dieser Ambulanz können wir eine schwerwiegende Erkrankung als Ursache Ihrer Rückenschmerzen ausschließen. Obwohl die Schmerzen unangenehm sind, beruhen sie häufig auf muskulären Verspannungen oder alltäglichen Belastungen. Eine weiterführende Behandlung im Krankenhaus ist daher nicht erforderlich. **Der nächste Schritt** ist nun die Koordination Ihrer weiteren Therapie über Ihre **Hausärztin*Ihren Hausarzt** oder Ihre*n **niedergelassene*n Schmerztherapeutin*Schmerztherapeuten** (z.B. Orthopäd*in, Neurolog*in, Anästhesist*in, Physikalische Mediziner*in u.a.)

Der natürliche Verlauf Ihrer Rückenschmerzen

Rückenschmerzen verschwinden oft von selbst wieder. In den meisten Fällen klingen sie innerhalb weniger Tage bis Wochen ab. Auch wenn die Beschwerden einschränkend sein können, besteht kein Grund zur Sorge, da keine ernsthafte Erkrankung vorliegt.

Warum ist ein Besuch bei Hausärzt*innen/niedergelassenen Orthopäd*innen wichtig?

Hier wird die weitere Therapie koordiniert, um Ihnen gezielt zu helfen. Dazu gehört:

- **Schmerztherapie:** Ihre Hausärztin*Ihr Hausarzt kann Ihnen Schmerzmittel und physikalische Therapien verordnen, die genau auf Ihre Beschwerden abgestimmt sind.
- **Bewegungstherapie:** Falls notwendig, wird Ihnen Ihre Hausärztin*Ihr Hausarzt eine Bewegungstherapie verordnen, um Ihre Rückenmuskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Hier erhalten sie ebenfalls Ratschläge, welche Übungen und Aktivitäten für Ihre Rückenschmerzen und zur Vermeidung erneuter Schmerzen am besten geeignet sind.

Bewegung statt Bettruhe

Es mag verlockend erscheinen, sich zu schonen und möglichst wenig zu bewegen, aber Bewegung ist ein entscheidender Faktor für die Heilung. Leichte körperliche Aktivitäten wie Spaziergehen oder sanfte Übungen fördern die Durchblutung und lockern die Muskulatur. Dies hilft, den Heilungsprozess zu beschleunigen und Rückenschmerzen schneller zu lindern. Bettruhe hingegen kann die Beschwerden oft verschlimmern und sollte vermieden werden.

Muskeln stützen die Wirbelsäule.

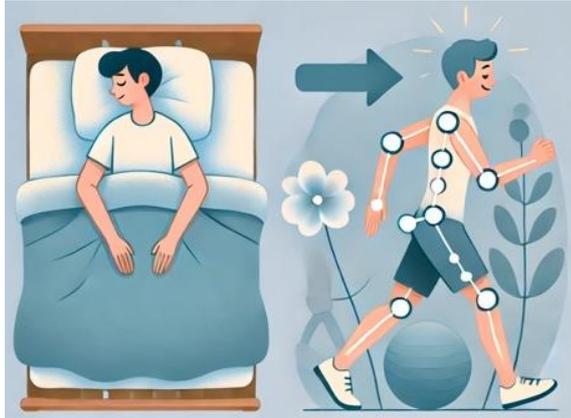


Foto: Chat GPT 4.0

Wann sollten Sie ärztliche Hilfe erneut in Anspruch nehmen?

Obwohl Rückenschmerzen in den meisten Fällen von selbst abklingen, gibt es einige Warnzeichen, bei denen Sie erneut eine Ärztin*einen Arzt aufsuchen bzw. die Gesundheitshelpline 1450 kontaktieren sollten:

- **Taubheitsgefühle oder Kribbeln in den Beinen** oder in anderen Körperregionen.
- **Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder Stuhlgang.**
- **Starke oder plötzlich schlimmer werdende Schmerzen.**
- **Schmerzen, die nach 4–6 Wochen nicht besser werden.**

Zusammenfassung

Ihre Rückenschmerzen sind in den meisten Fällen nicht besorgniserregend und werden wahrscheinlich von alleine besser. Um die bestmögliche Behandlung zu gewährleisten, ist jedoch ein Besuch bei Ihrer Hausärztin* Ihrem Hausarzt notwendig. Sie*Er wird Ihre Schmerztherapie einleiten und, falls erforderlich, Physiotherapie und weitere Schritte koordinieren. Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil der Genesung – vermeiden Sie Bettruhe und bleiben Sie aktiv.

© Wiener Gesundheitsverbund, 2025

Impressum: Universitätsklinikum AKH Wien, 1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20;
für den Inhalt verantwortlich: Comprehensive Center for Musculoskeletal Disorders,
gedruckt auf ökologischem Papier gemäß Mustermappe „ÖkoKauf Wien“. Stand: 03/25