

## Mythen über Rückenschmerzen – Was stimmt, was nicht?

Tag der Rückengesundheit am 15. März 2023

**Rückenschmerzen kennt fast jeder. Viele Vorstellungen, woher sie kommen und wie man sie behandeln muss, sind mittlerweile zu echten Mythen geworden: So gelten krummes Sitzen oder die Bandscheiben häufig als Ursache und Massagen helfen bei Rückenschmerzen immer. Anlässlich des Tages der Rückengesundheit geht die Stiftung Gesundheitswissen gängigen Mythen rund um Rückenschmerzen auf den Grund und klärt auf, was an ihnen dran ist.**

Fast jeder kann zum Thema Rückenschmerzen eine Geschichte erzählen. Laut einer großangelegten Befragung zur [Prävalenz](#) von Rückenschmerzen in Deutschland aus den Jahren 2019 und 2020 berichteten 61,3 Prozent der Befragten, dass sie in den vergangenen 12 Monaten von Rückenschmerzen betroffen waren. Aber kommen Rückenschmerzen wirklich vom krummen Sitzen? Oder kann durch ein [MRT](#) der Grund für die Schmerzen erkannt werden? Die Stiftung Gesundheitswissen informiert zu **fünf gängigen Rückenmythen** und erklärt, was stimmt und was nicht.

### **Mythos I - Mit Röntgen lässt sich immer die Ursache von Rückenschmerzen finden.**

Der Glaube, bildgebende Verfahren, wie das Röntgen, können die Ursachen von Rückenschmerzen immer offenbaren, ist weit verbreitet. Leider bleibt das ein Mythos, denn eine sichere Ursache für die Schmerzen lässt sich dadurch nur selten finden, wie wissenschaftliche Studien zeigen. Auf Röntgenbildern oder in Kernspintomografien ([MRT](#)) können zwar Veränderungen am Rücken sichtbar werden, die im Verdacht stehen, Rücken- oder Kreuzschmerzen auszulösen, wie z.B. kleinere Abnutzungserscheinungen. Das Problem ist allerdings, dass diese Veränderungen auch bei vielen Menschen vorkommen, die keinerlei Beschwerden haben. Es lässt sich also nicht zwingend daraus schließen, dass die festgestellte Veränderung tatsächlich für die Beschwerden verantwortlich ist – und so ist auch der Behandlungserfolg fraglich. Gleichzeitig kann Bildgebung unnötige Therapien nach sich ziehen und die Chronifizierung fördern. Aus diesem Grund wird in der ärztlichen [Leitlinie](#) für Nicht-spezifische Kreuzschmerzen auch empfohlen, dass bildgebende Verfahren, wie die Röntgenuntersuchung, nur in bestimmten Fällen, wie z.B. nach einer Verletzung durch einen Unfall, eingesetzt werden sollten.

### **Mythos II - Meistens sind die Bandscheiben schuld an den Schmerzen.**

Was viele nicht wissen: Ein Bandscheibenvorfall geht gar nicht immer mit schlimmen Rückenschmerzen einher. Es kommt vor, dass Betroffene nur durch Zufall davon erfahren, z.B. wenn aus anderen Gründen eine MRT-Untersuchung gemacht wird. Nur bei etwa 4 von 100 Patienten ist ein Bandscheibenvorfall der Auslöser für Schmerzen im Rücken. Insofern handelt es sich bei der Annahme, für Kreuzschmerzen sind die Bandscheiben verantwortlich, eher um einen Mythos. Wenn aber ein Bandscheibenvorfall Rückenschmerzen auslöst, dann strahlt dieser Schmerz meist aus. Außerdem können Störungen der Berührungsempfindlichkeit und motorische Störungen auftreten.

### **Mythos III - Durch häufige Belastung nutzt sich der Rücken ab.**

Nein, solange es sich nicht um sehr belastenden Leistungssport handelt, ist jegliche Bewegung und auch Belastung gut für den Rücken. Im Gegenteil: Der Rücken wird durch Alltagsbewegungen eher gestärkt. Wer seinem Rücken etwas Gutes tun möchte, treibt zusätzlich Sport. Als rückenfreundlich gelten dabei Radfahren, Schwimmen, Reiten oder Walken. Erste Studien deuten darauf hin, dass selbst regelmäßige Spaziergänge oder flottes Gehen bei Rückenschmerzen helfen können. Regelmäßiges Bewegungstraining wie Gymnastik, Kräftigungs- und Stabilitätsübungen für die Oberkörpermuskulatur oder auch Dehnübungen der Oberschenkel und Hüftmuskulatur können sogar helfen, Rückfälle von nicht-spezifischen Kreuzschmerzen vorzubeugen. Solche Übungen werden z.B. bei Pilates oder Yoga gemacht.

#### **Mythos IV - Vom krummen Sitzen kriegt man Rückenschmerzen.**

Die gute Nachricht: Eine schlechte Haltung ist meist nicht die Ursache für Rückenschmerzen. Ob wir krumm oder gerade sitzen oder stehen, spielt als Ursache für Rückenschmerzen keine Rolle. Aber: Keine Haltung ist so gut, dass sie längere Zeit eingenommen werden sollte. Sowohl im Büro als auch daheim verharren wir oft zu lange in derselben Position. Durch die fehlende Bewegung werden die Gelenke im Rücken stark belastet. Der Schmerz entsteht dann als Schutzreaktion. Deshalb kann es sogar entspannend sein, den Rücken einmal durchhängen zu lassen.

#### **Mythos V - Bei Rückenschmerzen muss der Arzt Massagen verschreiben.**

Nicht jeder Arzt verschreibt eine Massage bei Rückenschmerzen. Muss er auch nicht. Denn zumindest bei akuten Kreuzschmerzen ohne erkennbare Ursache ist der Nutzen dieser Therapieform derzeit nicht durch wissenschaftliche Studien belegt. Daher rät die ärztliche [Leitlinie](#) für Nicht-spezifische Kreuzschmerzen von einer Verschreibung ab. Der Grund: Es sollten eher Bewegung und Aktivierungen im Fokus der Behandlung stehen und keine Behandlungen, die einem passivem Verhalten Vorschub leisten. Der Leitlinie zufolge können Massagen aber durchaus als ein Behandlungsbaustein bei chronischen nicht-spezifischen Kreuzschmerzen zum Einsatz kommen. Die Wirkung ist eher gering, aber Massagen können zum Wohlbefinden der Betroffenen beitragen und dadurch möglicherweise die Bereitschaft fördern, sich mehr zu bewegen.

#### **Hintergrund zum Tag der Rückengesundheit**

Der Tag der Rückengesundheit findet jedes Jahr am 15. März statt. Er geht auf eine Initiative des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen und der Aktion Gesunder Rücken zurück. Mit dem Thementag, der in diesem Jahr das Motto „Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“ trägt, soll zu verschiedenen Aspekten der Rückengesundheit aufgeklärt werden - auch mit wissenschaftlichen Fakten.

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“