

## Dauerhafte Kreuzschmerzen

# Warum alltägliche und seelische Belastungen wichtig werden können

**Fast jeder kennt Kreuzschmerzen. Sie sind in den meisten Fällen harmlos und gehen nach kurzer Zeit von alleine wieder weg. Halten die Schmerzen jedoch länger an, fragen sich viele Betroffene, woher ihre Beschwerden kommen. Wichtig für Sie zu wissen ist: Auch alltägliche, seelische oder berufliche Probleme können Kreuzschmerzen hervorrufen und deren Verlauf beeinflussen. Deshalb soll Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie vor und während der Behandlung gezielt auf Belastungen im Privatleben und am Arbeitsplatz ansprechen.**

### Welche Ursachen gibt es?

Kreuzschmerzen können viele Gründe haben. Oft kommen mehrere Dinge zusammen, wenn der Rücken schmerzt. Meist lässt sich keine eindeutige Ursache feststellen. Die Beschwerden können zum Beispiel durch langes Sitzen, zu wenig Bewegung, Übergewicht oder harte körperliche Arbeit entstehen.

### Andauernde Kreuzschmerzen - Welche Rolle spielt die Psyche?

Auch wenn es nicht naheliegend scheint: Seelische Belastungen können dazu führen, dass Kreuzschmerzen dauerhaft werden. Darunter fallen beispielsweise Niedergeschlagenheit und Stress oder Gefühle wie Hoffnungslosigkeit und Angst. Wie jemand mit Schmerzen umgeht und ob er sie als bedrohlich ansieht, beeinflusst den Krankheitsverlauf ebenfalls. Auch ein falsches Schon- und Vermeidungsverhalten kann dazu beitragen, dass bestehende Kreuzschmerzen dauerhaft werden.

### Empfehlung:

**Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mögliche Ursachen für anhaltende Kreuzschmerzen. Erzählen Sie auch von alltäglichen, seelischen oder beruflichen Belastungen.**



Foto: © Monkey Business - Fotolia.com

Daneben können berufliche Schwierigkeiten Rückenprobleme verursachen oder verstärken.

### Wie lassen sich seelische Ursachen erkennen?

Um seelische Belastungen festzustellen, fragt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie im Gespräch nach Ihrem Befinden. Dazu gehört auch Ihre Situation am Arbeitsplatz. Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich vor dem Arztbesuch überlegen, ob es in der letzten Zeit etwas gab, was Sie bedrückt hat.

Manchmal halten die Kreuzschmerzen trotz Behandlung an. Dann sollte Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie nach vier Wochen bitten, einen speziellen Fragebogen auszufüllen. Er kann Hinweise liefern, ob bei Ihnen ein erhöhtes Risiko für dauerhafte Kreuzschmerzen vorliegt.

Gibt es Anzeichen auf seelische Probleme, kann Ihnen die Ärztin oder der Arzt Unterstützung anbieten, eine geeignete Behandlung vermitteln oder andere Fachleute einbeziehen.