

Leicht Lesen – Patienten-Information: Unklare Rückenschmerzen

Informationsserie für Patientinnen und Patienten



Leicht Lesen

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)
Stubenring 1, 1010 Wien

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Verfasser: Gesundheit Österreich GmbH

Copyright Titelbild: © istockphoto, fizkes
Wien, 2022

Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet. Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „BMSGPK“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben. Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMSGPK und der Autorin / des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin / des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Quelle: BMSGPK (2020): Qualitätsstandard Unspezifischer Rückenschmerz.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Wien
Die Inhalte dieser Patienteninformation basieren auf genanntem Qualitätsstandard, der auf der Website des BMSGPK abrufbar ist: <https://www.sozialministerium.at>

Eine **inhaltliche Prüfung** erfolgte unter anderem durch Expertinnen und Experten für physikalische Medizin und Rehabilitation, Anästhesie und allgemeine Intensivmedizin sowie durch die Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin (ÖGAM).

Die **Lesbarkeit und Verständlichkeit** dieser Patienteninformation wurde unter anderem vom Bundesverband Selbsthilfe Österreich, vom Österreichischen Behindertenrat, von der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) sowie der Prüfgruppe, bestehend aus Laiinnen und Laien, zur Zertifizierung nach capito geprüft. Diese Patienteninformation ist mit dem „Leicht-Lesen“-Gütesiegel der Stufe A2 gekennzeichnet.

Unklare Rückenschmerzen

Das Wichtigste auf einen Blick

- Diese Patienten-Information erklärt, wie man unklare Rückenschmerzen erkennt. Und wie sie behandelt werden.
- Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt ist Ihre wichtigste Ansprechperson. Sie oder er plant mit bestem Wissen alle Schritte der Behandlung.
- Die Schritte der Behandlung sind genau vorgegeben. Die Hausärztin oder der Hausarzt führt zuerst ein Gespräch mit Ihnen. Dann findet eine erste Untersuchung statt: Sie oder er untersucht Sie genau und bewertet Ihre gesundheitliche Situation. Dann kann sie oder er Ihre Rückenschmerzen behandeln.

Was sind unklare Rückenschmerzen?

Manchmal findet man bei Rückenschmerzen keinen körperlichen Grund:

Zum Beispiel eine Verletzung oder eine Entzündung.

Wenn man keinen körperlichen Grund gefunden hat, spricht man von „unklaren Rückenschmerzen“.

Der Fachbegriff heißt „unspezifische Rückenschmerzen“.

Wie stellt die Ärztin oder der Arzt unklare Rückenschmerzen fest?

Zuerst untersucht Sie die Ärztin oder der Arzt.

Danach spricht sie oder er mit Ihnen darüber, welche Gründe Ihre Schmerzen haben könnten.

Wenn Sie am Arbeitsplatz nicht richtig sitzen oder stehen, können Sie Schmerzen bekommen.

Schmerzen im Rücken können aber auch diese Gründe haben:

- Stress
- Sorgen
- persönliche Probleme

Ihre ganz persönliche Situation ist wichtig.

Darauf nimmt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt immer Rücksicht.

Durch die Untersuchung findet Ihre Ärztin oder Ihr Arzt vielleicht schon Gründe für Ihre Schmerzen.

Oft kann man die Gründe aber nicht gleich herausfinden.

Dann stellt die Ärztin oder der Arzt fest:

Es handelt sich um **unklare Rückenschmerzen**.

Dieses Untersuchungs-Ergebnis nennt man auch „Diagnose“.

Nur Ärztinnen oder Ärzte dürfen eine Diagnose stellen und Sie behandeln.

Wer ist Ihre Ansprechperson bei unklaren Rückenschmerzen?

Die Hausärztin oder der Hausarzt ist normalerweise Ihre wichtigste Ansprechperson.

Sie oder er macht die notwendigen Untersuchungen und behandelt Sie.

Manche Untersuchungen und Behandlungen kann die Hausärztin oder der Hausarzt nicht selbst machen.

Dann werden Sie zu einer Fachärztin oder einem Facharzt geschickt.

Fachärztinnen und Fachärzte sind Profis in bestimmten Bereichen der Medizin.

Das bedeutet: Sie kennen sich zum Beispiel sehr gut mit bestimmten Krankheiten aus.

Manchmal ist es auch notwendig, dass Personen aus anderen Gesundheits-Berufen Sie betreuen. Das kann beispielsweise eine Physiotherapeutin oder ein Physiotherapeut sein.

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten behandeln Menschen mit körperlichen Problemen wie Rückenschmerzen.

Bei der Hausärztin oder beim Hausarzt können Sie Termine ausmachen.

Wichtig ist: Alle Personen, die Sie betreuen, sollen die gleichen Informationen über Ihre Behandlung haben.

Die Hausärztin oder der Hausarzt muss darauf schauen, dass diese Informationen ausgetauscht werden.

Das sind ganz persönliche Informationen.

Deshalb müssen Sie bestätigen, dass Sie damit einverstanden sind.

Behandlung bei der Hausärztin oder beim Hausarzt

Die Hausärztin oder der Hausarzt führt am Anfang ein Gespräch mit Ihnen.

Dabei werden wichtige Fragen geklärt.

Dann wird Ihr Körper untersucht.

Wenn die Ärztin oder der Arzt keinen klaren Grund für Ihre Schmerzen findet, bekommen Sie die Diagnose „unklare Rückenschmerzen“. Die Ärztin oder der Arzt macht dann mit Ihnen einen Plan für die Behandlung.

Wenn Sie am Arbeitsplatz oder zu Hause nicht richtig sitzen oder stehen, bekommen Sie vielleicht Schmerzen. Auch Stress, Sorgen und Probleme können zu Rückenschmerzen führen. Die Ärztin oder der Arzt wird all das bei Ihrem Behandlungs-Plan beachten.

Der fertige Plan soll dann genau eingehalten werden. Die Ärztin oder der Arzt informiert Sie daher genau über die weiteren Schritte. Sie oder er sagt Ihnen auch, wie Sie selbst mitarbeiten können.

Wichtig ist, dass Sie Ihre Aufgaben und Übungen gründlich und richtig durchführen:

- Nehmen Sie die Medikamente, die Ihnen vielleicht verschrieben wurden.
- Ernähren Sie sich gesund.
- Bewegen Sie sich.

So sollen die Schmerzen besser werden.

Sie müssen wahrscheinlich öfter zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gehen.
Dann wird festgestellt, ob die Behandlung erfolgreich ist.

Behandlung bei der Fachärztin oder beim Facharzt

Manchmal hilft die Behandlung zu wenig.
Das heißt: Die Schmerzen gehen nicht weg.
Zum Beispiel wirken die Medikamente schlecht.
Oder die Bewegungs-Therapie hilft Ihnen nicht so gut.

Nach mehr als 6 Wochen ohne Erfolg wird dann geschaut, wie es weitergeht.
Dann bekommen Sie vielleicht eine Überweisung.
Das bedeutet: Sie werden zu einer Fachärztin oder einem Facharzt geschickt.
Fachärztinnen und Fachärzte sind Profis in bestimmten Bereichen der Medizin.
Das bedeutet: Sie kennen sich zum Beispiel sehr gut mit bestimmten Krankheiten aus.

Die Fachärztin oder der Facharzt untersucht Sie noch gründlicher.
Zum Beispiel kann ein Röntgen gemacht werden.
Dabei macht man ein Bild von Ihrem Rücken.
Damit kann man Ihre Behandlung weiter verbessern.

Wenn nötig, behandeln Sie zusätzlich Personen aus anderen Gesundheits-Berufen.
Manchmal hat die Behandlung bei der Fachärztin oder dem Facharzt aber auch keinen Erfolg.
Durch die Rückenschmerzen können Sie dann Probleme im Alltag haben.

Manche Schmerzen werden auch nach 12 Wochen nicht weniger. Dann müssen Sie vielleicht von einem speziellen Betreuungs-Team behandelt werden. In diesem Team arbeiten Personen aus verschiedenen Gesundheits-Berufen.

Das ist aber nicht immer notwendig. Oft kann die Behandlung auch nach 12 Wochen weiter von der Fachärztin oder vom Facharzt gemacht werden.

Behandlung durch das Betreuungs-Team

Wenn die Schmerzen nicht weggehen: Dann überweist Sie die Fachärztin oder der Facharzt zu einem speziellen Betreuungs-Team. In diesem Team arbeiten Personen aus verschiedenen Gesundheits-Berufen.

Das Team arbeitet eng zusammen. Es entscheidet gemeinsam, wie Sie weiter behandelt werden.

Das Team untersucht Sie vielleicht noch genauer und legt andere Therapien fest.

Das kann eine Mischung sein aus:

- Medikamenten
- Bewegung
- Psychotherapie

Manchmal gibt es für Schmerzen keine körperlichen Gründe.

Bei einem seelischen Grund wie Stress kann Psychotherapie helfen.

Auch eine kleine Operation kann zum Beispiel notwendig sein.
Das Betreuungs-Team schaut nach einiger Zeit,
wie Ihnen die Therapie hilft.
Dann entscheidet das Team,
wie es mit Ihrer Behandlung weitergeht.

Behandlung über einen längeren Zeitraum

Manchmal gehen die Rückenschmerzen nicht weg.
Oder die Schmerzen kommen immer wieder.

Dann behandelt Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt
mehrere Monate oder sogar Jahre.
In diesem Fall sind regelmäßige Kontrollen nötig.
Wenn notwendig, wird dann die Behandlung weiter angepasst.
Das bedeutet: Die Behandlung wird geändert,
damit sie Ihnen vielleicht besser hilft.

Sollte sich Ihr Gesundheits-Zustand plötzlich verschlechtern:
Gehen Sie rasch zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Die Ordination Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes
sollen Sie gut erreichen können.

Wann ist eine „bildgebende Untersuchung“ notwendig?

Manchmal braucht die Ärztin oder der Arzt
ein Bild von Ihrem Rücken.
Der Fachbegriff heißt „bildgebende Untersuchung“.

Ein Bild bekommt man zum Beispiel durch:

- ein Röntgen.
- eine CT. Das ist die Abkürzung für den Fachbegriff „Computer-Tomografie“.
- eine MRT. Das ist die Abkürzung für den Fachbegriff „Magnet-Resonanz-Tomografie“.

Röntgenstrahlen können Ihren Körper belasten.

Diese Untersuchungen werden deshalb nur gemacht, wenn es wirklich notwendig ist.

Zum Beispiel:

- Wenn Ärztinnen oder Ärzte glauben, dass Sie eine schwere Krankheit haben.
- Wenn die Therapie in den ersten Wochen nicht erfolgreich ist.

Durch das Bild kann Ihr Gesundheits-Zustand genauer beurteilt werden.

Was können Sie als Patientin oder Patient selbst tun?

- Erzählen Sie der Ärztin oder dem Arzt von Ihren Beschwerden. Sie können auch aufschreiben, welche Beschwerden oder Krankheiten Sie gehabt haben oder noch immer haben. Den Zettel können Sie dann zum Gespräch mitbringen.
- Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Sie können zur Ärztin oder zum Arzt auch eine Vertrauens-Person mitnehmen.
- Halten Sie den Behandlungs-Plan ein.
- Setzen Sie Empfehlungen von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt um. Zum Beispiel Aktivitäten oder Bewegungen in Ihrem Alltag.
- Arbeiten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zusammen. Dann können Ihre Rückenschmerzen auch besser werden.

Warum gibt es Vorgaben für unklare Rückenschmerzen?

Es gibt Vorgaben für Ärztinnen und Ärzte.

Die Vorgaben sind wichtig:

So können Ärztinnen und Ärzte den Patientinnen und Patienten so gut wie möglich gesundheitlich helfen.

Die Vorgaben gelten in ganz Österreich.

Die Vorgaben stehen in einem Qualitäts-Standard.

Darin steht,

was Ärztinnen und Ärzte in bestimmten Situationen tun sollen.

Alle Ärztinnen und Ärzte in Österreich sollen sie einhalten.

Manche Rückenschmerzen sind unklar.

Dann steht in den Vorgaben,

- wie Ärztinnen und Ärzte damit umgehen müssen.
- wann eine bestimmte Untersuchung stattfinden soll.
- wann eine Fachärztin oder ein Facharzt behandeln soll.
- wann ein Betreuungs-Team behandeln soll.

Auch Personen aus anderen Gesundheits-Berufen sollen sich an diese Vorgaben halten.

So wissen alle genau, was sie tun müssen.

So ist die Behandlung besser und sicherer.

Weitere Informationen zum Qualitäts-Standard finden Sie auf der Website des Sozialministeriums:

<https://www.sozialministerium.at/>

Weitere Informationen zum Thema Rückenschmerzen finden Sie im Gesundheits-Portal:

<https://www.gesundheit.gv.at/>

**Bundesministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)