

Nicht-spezifischer chronischer Kreuzschmerz – welche Maßnahmen werden empfohlen?

FRAGEN UND **ANTWORTEN**

	Medikamente	Nicht-medikamentöse Behandlung	Multimodale Programme
Hinweise	- Die Empfehlungen gelten für die Allgemeinheit der Patientinnen und Patienten. Sie können für Sie persönlich anders ausfallen – aus medizinischen Gründen oder aufgrund Ihrer Wünsche. - Damit diese individuellen Aspekte ausreichend berücksichtigt werden, ist das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt wichtig. - So können Sie entscheiden, welche Behandlung Sie bevorzugen, und wie die Behandlungsprogramme zusammen gestellt sein sollen.		
Wie läuft die Behandlung ab?	- Alle Medikamente sollen grundsätzlich in der niedrigsten noch wirksamen Dosierung, nur so lange wie erforderlich und unter regelmäßiger Kontrolle eingenommen werden. - Empfohlen wird: Für kurze Zeit Schmerzmittel wie Diclofenac oder Ibuprofen. Falls Sie damit keine Besserung erreichen oder die Medikamente für Sie nicht geeignet sind, können Metamizol und/oder Cox-2-Hemmer infrage kommen. Falls diese wirkungslos bleiben, werden Opioide eingesetzt. - Bei Nervenschmerzen können auch Medikamente wie Antidepressiva oder Antiepileptika hilfreich sein.	- Folgende Maßnahmen werden als höchstwahrscheinlich wirksam angesehen: - Bewegungstherapie (zum Beispiel Physiotherapie, Yoga, Muskeltraining) - Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) mit Gesprächen und speziellen Übungen zur Schmerzbewältigung - Folgende Maßnahmen werden als wahrscheinlich wirksam angesehen: - Reha-Sport, falls Alltagsaktivitäten anhaltend eingeschränkt sind und Arbeitsunfähigkeit droht - Progressive Muskelrelaxation	- Multimodale Programme kombinieren Bewegungstherapie, Psychotherapie, Schmerzmedikamente, Schulungen, Maßnahmen zur Stressbewältigung. - In den Programmen ergänzen sich Schmerztherapie und Rehabilitation. - Folgendes Vorgehen ist höchstwahrscheinlich wirksam: - Multimodale Programme, wenn weniger intensive Behandlungen nicht ausreichend wirksam waren mit - Vorbereitung auf eigenverantwortliche Aktivitäten für die Zeit nach der Behandlung - Einbinden der koordinierenden Ärztin oder des koordinierenden Arztes zur beruflichen Wiedereingliederung
Was ist das Ziel der Behandlung?	- Keine oder weniger Schmerzen sowie möglichst geringe Einschränkung der Körperfunktionen - Rückkehr in den Alltag und in den Beruf		
Wie lange wirkt die Behandlung?	- Medikamente können Sie kurzfristig dabei unterstützen, langfristig wieder aktiv zu werden und später möglichst wieder auf die Medikamente zu verzichten. - Sie sollen nicht allein und nicht als Dauerbehandlung eingesetzt werden.	Je aktiver Sie auch nach der Behandlung bleiben, desto hält die Wirkung an.	Für eine dauerhafte Wirkung sollten Sie Elemente der Behandlung im Alltag selbstständig durchführen und wiederholen.

Nicht-spezifischer chronischer Kreuzschmerz – welche Maßnahmen werden empfohlen?

FRAGEN UND **ANTWORTEN**

	Medikamente	Nicht-medikamentöse Behandlung	Multimodale Programme
Wie wirkt sich die Behandlung auf meine Beschwerden aus?	- Die verschiedenen Medikamente wirken schmerzlindernd und zusätzlich ... - entzündungshemmend (Diclofenac, Ibuprofen und COX-2-Hemmer) - krampflösend (Metamizol) - allgemein etwas dämpfend (Opioide) - ausgleichend, häufig schlafverbessernd (Antidepressiva) - schmerzlindernd bei Nervenschmerz (Antiepileptika)	- Bewegungstherapien stärken und stabilisieren Ihre Muskulatur. - Kognitive Verhaltenstherapie hilft Ihnen dabei, Ihr Verhalten besser auf Ihre persönliche Schmerzsituation einzustellen. - Andere empfohlene nicht-medikamentöse Behandlungen können Sie bei der Bewältigung des Alltags unterstützen.	- Multimodale Behandlungsprogramme lindern Schmerzen besser als eine Behandlungsform allein. - Sie fördern die körperliche Funktionsfähigkeit und die Rückkehr in den Beruf oder in den Alltag.
Welche Komplikationen sind möglich?	- Diclofenac, Ibuprofen und COX-2-Hemmer: zum Beispiel Magen-Darm-Blutungen - Metamizol: zum Beispiel Schwindel, Übelkeit - Opioide: zum Beispiel Abhängigkeit - Antidepressiva: zum Beispiel Dämpfung - Antiepileptika: zum Beispiel Gangunsicherheit	Komplikationen sind sehr selten.	Siehe Nebenwirkungen und Komplikationen unter „Medikamente“ und „Nicht-medikamentöse Behandlung“.
Was kann ich selbst noch tun?	- Das Wichtigste ist, dass Sie sich auch in Ihrem Alltag regelmäßig bewegen. Mit Bewegung können Sie die Behandlung unterstützen und einem Rückfall vorbeugen. Welche Art der Bewegung Sie ausüben, ist dabei nicht so wichtig. - Tun Sie nicht zu viel des Guten: Bewegung kann zwar Kreuzschmerzen am besten lindern, doch nehmen Sie im Alltag Rücksicht auf Ihre Beschwerden. Heben oder tragen Sie zum Beispiel keine Möbel.		