

Diagnose nach ICD-10	M54.5 Lumbale Rückenschmerzen	
Definition	Lumbale Rückenschmerzen sind ein Symptomenkomplex mit vielen, oft schwierig zu erfassenden Ursachen und Risikofaktoren, die das Auftreten begünstigen und den meist selbstlimitierten Verlauf beeinflussen können. Lebensprävalenz: bis 90 %! Leitsymptom: Schmerzen unterhalb des Rippenbogens bis oberhalb der Gesässfalten, mit oder ohne Ausstrahlung. Verlauf: üblicherweise selbstlimitiert, Rezidive sind häufig. Es besteht ein Risiko zur Chronifizierung mit dem Übergang in eine anhaltende somatoforme Schmerzstörung (zentralisierter Schmerz, F45.40).	
Anamnese	- Gemäss mednetbern-CDS (Clinical Decision Support)-Tool: (s. Tabelle im Anhang!) Erkennen von nicht selbstlimitierten, gefährlichen und/oder gezielt behandelbaren Ursachen. Risikofaktoren für Chronifizierung: Frühere Episoden lumbaler Rückenschmerzen. Bewegungsmangel, Rauchen, Alkohol, Adipositas. Schwerarbeit, Probleme am Arbeitsplatz. Depressivität, Katastrophisieren, Schon- und Vermeideverhalten. latrogen: ausschliesslich passive Therapien, langandauernde unkritische Arbeitsunfähigkeitsbestätigungen, bildgebende Diagnostik ohne klare Indikation.	
Status	Bis auf die Unterwäsche entkleideter Patient. Inspektion: Gang, Haltung (Skoliose, Kyphose, Beckenschiefstand), Haut (z. B. Herpes Zoster). Beweglichkeit: Inklination, Reklination, Seitenneigung, Rotation, FBA, Schober. Palpation Wirbelsäule und Weichteile (Dolenz, Rötung, Schwellung). Neurologisch: PSR, ASR (bei >60j. Gesunden sind die ASR oft nicht auslösbar), Babinski, Kraft (Zehen-, Fersengang, Hocke oder Kniebeugung im Einbeinstand), Sensibilität (Dermatome L4, L5, S1), Lasègue (Schmerzen: lumbal oder radikulär, ipsi- oder kontralateral), Bragard-Zeichen. Internistische Untersuchung nach Klinik.	
Weitere Diagnostik	Keine weitere Diagnostik, ausser bei Hinweisen auf gefährliche Verläufe oder spezifisch behandelbare Erkrankungen in Anamnese und Status (s. Erläuterung unter «Differentialdiagnose»!).	
	Labor	Bei Verdacht auf Infektion, Malignom, entzündlich-rheumatische Erkrankung: BB, BSR, CRP, Urinstatus. Bei chronischen und rezidivierenden Rückenschmerzen: HLA-B27, alkalische Phosphatase, Kalzium, Phosphat, PSA, Elektrophorese.
	Bildgebung	Bei Verdacht auf Fraktur, Malignom, ISG-Arthritis, Neurokompression; bei persistierenden Schmerzen nach 4–12 Wochen. Methode: MRI (CT: möglich bei Diskushernie oder Fraktur). Viele klinisch irrelevante Befunde mit geringer Korrelation zu den Symptomen.
Diagnose	Selbstlimitierte lumbale Rückenschmerzen liegen vor, wenn bei Schmerzdauer <12 Wochen keine gefährliche und/oder gezielt behandelbare andere Ursache erkennbar ist.	
Differentialdiagnose	mednetbern-CDS-Tool: Alle nicht-selbstlimitierten, spezifisch behandelbaren oder gefährlichen Ursachen von lumbalen Rückenschmerzen. Gefährlich: Kompressionssyndrom, Malignom, Infektion (Osteomyelitis, Abszess), Pankreatitis, Aortenaneurysma. Spezifische Behandlung bei: Wirbelkörperfraktur, Radikulopathie, Spinalkanalstenose, Facettengelenksarthrose, Autoimmunarthritis (z. B. Bechterew, Psoriasis, RA), extravertebragen Ursachen (u. a. Depression, Herpes Zoster, Borreliose, Urologisch, Piriformis-Syndrom, sacroiliacale Dysfunktion).	
Assessment	Das kombinierte Assessment der selbstlimitierten lumbalen Rückenschmerzen besteht aus einer Synthese der folgenden Parameter: 1. Schmerzdauer: Drei Phasen der lumbalen Rückenschmerzen: Akut: < 4 Wochen. Subakut/Übergangsphase: 4–12 Wochen. Chronifiziert: > 12 Wochen. 2. Schmerzintensität: Visuelle Analog-Skala (VAS) 0–10, evtl. Rating-Skala mit Emojis (s. Graphik im Anhang!). 3. Schmerzlokalisierung und -ausdehnung: Schmerzzeichnung (siehe Körperschema/graphik im Anhang!). Faustregel: umschrieben, lokalisiert (Hinweis auf spezifische, umschriebene Pathologie) vs. symmetrisch, ausgedehnt, mehrere Körperregionen betreffend (Hinweis auf widespread pain). 4. Beeinträchtigung der Funktion: Einschränkungen erfassen (Arbeit, Haushalt, Freizeit) und im Verlauf erneut erfragen, um die Wirksamkeit der Therapie zu überprüfen. 5. Chronifizierungsrisiko nach STarT-G-Fragebogen (s. Tabelle im Anhang, sowie Erläuterung unter «Verlauf, Übergangsphase/subakut»!).	
Therapieziele	Schmerzfreiheit, mindestens aber deutliche Schmerzreduktion (VAS: Besserung > 50 %) und/oder Verbesserung der Funktion. Rasches Erkennen von gefährlichen, nicht selbstlimitierten oder spezifisch behandelbaren Ursachen. Vermeidung von unnötigen Abklärungen, einer Chronifizierung bzw. Invalidisierung und von Rezidiven.	
Behandlungsstrategie	Die Behandlungsstrategie resultiert aus den Erkenntnissen des Assessments und den Therapiezielen. Wünsche des Patienten, Ansprechen auf frühere Therapien und Möglichkeiten des Hausarztes sollen eine evidenzbasierte, patientenspezifische individuelle Therapie ermöglichen. Bei jeder Konsultation werden Hinweise auf gefährliche oder nicht selbstlimitierte Verläufe (mednetbern-CDS-Tool , Status) gesucht. Engmaschige Überprüfung einer Krankschreibung. Das Chronifizierungsrisiko soll frühzeitig erkannt und angegangen werden (STarT-G-Fragebogen , Erkennen von Arbeitsplatzproblemen).	
Verlauf	Die Erkrankungsphase (definiert über die Schmerzdauer) ist therapierelevant.	
	Akutphase Schmerzdauer < 4 Wochen	Diagnostik (mednetbern-CDS-Tool , Status) und symptomorientierte Therapie (allgemeine Massnahmen, Pharmakotherapie), Beurteilung der Arbeitsfähigkeit. Kontrollen alle 2 Wochen (bei AUF bereits nach 1 Woche). Falls keine Besserung nach 2 Wochen (VAS-Reduktion < 50 %): Reevaluation der Diagnose. Falls keine neuen Gesichtspunkte: Intensivierung der Schmerztherapie, evtl. zusätzlich nichtmedikamentöse Therapie, erneute Beurteilung der Arbeitsfähigkeit.
	Übergangsphase / subakut (Phase der Weichenstellung) Schmerzdauer 4–12 Wochen	Bei weiterbestehenden beeinträchtigenden Schmerzen und/oder Arbeitsunfähigkeit: Reevaluation der Diagnose, bildgebende Diagnostik; Risiko für Chronifizierung evaluieren: STarT-G-Fragebogen; Probleme am Arbeitsplatz? Therapie gemäss Score (Punktezahl) im STarT-G-Fragebogen stratifizieren: - Niedriges Chronifizierungsrisiko (≤3 Punkte): Intensivierung der Schmerztherapie, zusätzlich nichtmedikamentöse Therapien, evtl. Weiterweisung an Spezialisten (z. B. Rheumatologe, Chiropraktor, Schmerzspezialist). - Mittleres Chronifizierungsrisiko (≥ 4 Punkte Fragen 1–9 UND < 3 Punkte Fragen 5–9): zusätzlich Physiotherapie und Progressive Muskelrelaxation (PMR) oder mindfulness based stress reduction (MBSR). - Hohes Chronifizierungsrisiko (≥ 4 Punkte Fragen 1–9 UND > 4 Punkte Fragen 5–9): zusätzlich psychotherapeutische/psychiatrische Intervention. - Bei Arbeitsplatzproblemen: Abklärung mit Betriebsarzt; bei fortbestehender AUF Meldung bei der IV (Früherfassung und Frühintervention).
	Chronifizierungsphase Schmerzdauer >12 Wochen	Bei Fortbestehen von alltagsrelevanten Einschränkungen und/oder Arbeitsunfähigkeit: Weiterweisung in ein interdisziplinäres, spezialärztliches Setting (Psychiater, Rheumatologe/Orthopäde/Neurochirurg/invasive Schmerzmedizin) oder eine interdisziplinäre, multimodale Abklärung und Behandlung.

Therapiemassnahmen	Allgemeine Massnahmen	Aufklärung zu Symptomatik, Diagnostik, Verlauf und Behandlung (Gutartigkeit der Erkrankung) in verständlicher Sprache. Abraten von Bettruhe (Evidenz A). Inaktivität und Ruhigstellung erhöhen die Gefahr der Chronifizierung. Partizipative Entscheidung: Krankheitsmodell des Patienten, Erwartungen und Befürchtungen, Behandlungsoptionen besprechen, gemeinsam das Procedere festlegen. Lifestylemassnahmen / Selbsthilfe: Bewegung (Muskeltraining, Treppen steigen, Gewichtsnormalisierung). Rumpfstabilisierung, Rückenergonomie mit Instruktionen zu Haltung, Bücken, Heben etc. Fit am Arbeitsplatz, Info zu körperlichen Belastungen (www.suva.ch, www.aktivdispens.ch). Anforderungen am Arbeitsplatz und Arbeitsfähigkeit beurteilen: Bei körperlich schwerer Arbeit ist die Arbeitsunfähigkeit bis zur nächsten Kontrolle gegeben.																																															
	Nichtmedikamentöse Therapie	Physiotherapie: Aktive Massnahmen, evtl. kombiniert mit passiven Massnahmen (Wärmepackung, Detonisierung). Physiotherapeut und Hausarzt sollen kognitiv-verhaltenstherapeutische Prinzipien einbauen: Beratung und Information der Patienten über die Zusammenhänge von Schmerz, Bewegungsverhalten und emotionalem Befinden, Eigenverantwortung zur Wiederherstellung und Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit. Eigenübungen (s. Fotos im Anhang!). Üben, Belastung zu dosieren und Pausen einzuhalten. Training von komplexen Bewegungsabläufen, wie sie im Alltag und in der Arbeitswelt anzutreffen sind. Verbesserung der kardiovaskulären Ausdauer und Kraft, Praktizieren einer Entspannungstechnik zur Schmerzlinderung, Stressabbau und positiver Beeinflussung der emotionalen Befindlichkeit.	<table><tr><th>Einzelne Massnahmen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit</th><th>akut</th><th>subakut-chronisch</th></tr><tr><td>Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)</td><td>↑↑</td><td>↑↑</td></tr><tr><td>Bewegungstherapie mit edukativen Massnahmen nach verhaltenstherapeutischen Prinzipien</td><td>↔</td><td>↑↑</td></tr><tr><td>Manuelle Therapie</td><td>↑</td><td>↑↑</td></tr><tr><td>MBSR (mindfulness based stress reduction)</td><td>↔</td><td>↑</td></tr><tr><td>Pilates, Tai Chi, Yoga</td><td>↔</td><td>↑</td></tr><tr><td>Akupunktur</td><td>↔</td><td>↔</td></tr><tr><td>Detonisierung (z. B. Massage)</td><td>↔</td><td>↔</td></tr><tr><td>Rückenschule (biopsychosozial)</td><td>↔</td><td>↔</td></tr><tr><td>Wärme- oder Kälteanwendungen</td><td>↔</td><td>↔</td></tr><tr><td>Therapeutischer Ultraschall oder Laser</td><td>↔</td><td>↔</td></tr><tr><td>Ergotherapie</td><td>↓↓</td><td>↔</td></tr><tr><td>Bettruhe</td><td>↓↓</td><td>↓↓</td></tr><tr><td>Taping, Kurzwellen-, Magnetfeldtherapie</td><td>↓↓</td><td>↓↓</td></tr><tr><td>Hilfsmittel (z. B. Orthesen, Schuheinlagen)</td><td>↓↓</td><td>↓↓</td></tr></table>	Einzelne Massnahmen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit	akut	subakut-chronisch	Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	↑↑	↑↑	Bewegungstherapie mit edukativen Massnahmen nach verhaltenstherapeutischen Prinzipien	↔	↑↑	Manuelle Therapie	↑	↑↑	MBSR (mindfulness based stress reduction)	↔	↑	Pilates, Tai Chi, Yoga	↔	↑	Akupunktur	↔	↔	Detonisierung (z. B. Massage)	↔	↔	Rückenschule (biopsychosozial)	↔	↔	Wärme- oder Kälteanwendungen	↔	↔	Therapeutischer Ultraschall oder Laser	↔	↔	Ergotherapie	↓↓	↔	Bettruhe	↓↓	↓↓	Taping, Kurzwellen-, Magnetfeldtherapie	↓↓	↓↓	Hilfsmittel (z. B. Orthesen, Schuheinlagen)	↓↓	↓↓	↑↑ empfohlen; ↔ kann je nach Situation eingesetzt werden; ↓↓ nicht empfohlen
	Einzelne Massnahmen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit	akut	subakut-chronisch																																														
	Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	↑↑	↑↑																																														
	Bewegungstherapie mit edukativen Massnahmen nach verhaltenstherapeutischen Prinzipien	↔	↑↑																																														
	Manuelle Therapie	↑	↑↑																																														
MBSR (mindfulness based stress reduction)	↔	↑																																															
Pilates, Tai Chi, Yoga	↔	↑																																															
Akupunktur	↔	↔																																															
Detonisierung (z. B. Massage)	↔	↔																																															
Rückenschule (biopsychosozial)	↔	↔																																															
Wärme- oder Kälteanwendungen	↔	↔																																															
Therapeutischer Ultraschall oder Laser	↔	↔																																															
Ergotherapie	↓↓	↔																																															
Bettruhe	↓↓	↓↓																																															
Taping, Kurzwellen-, Magnetfeldtherapie	↓↓	↓↓																																															
Hilfsmittel (z. B. Orthesen, Schuheinlagen)	↓↓	↓↓																																															
Psychosoziale Interventionen	Progressive Muskelrelaxation (PMR), mindfulness based stress reduction (MBSR) (www.mbsr-verband.ch), Kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Behandeln einer komorbiden psychiatrischen Störung. Interventionen bezüglich des Arbeitsplatzes.																																																
Pharmakotherapie	First-Line-Therapie: NSAR: Ibuprofen 3×600 mg/d, kombiniert mit Reserve aus Metamizol 4×1 g/d und Paracetamol 4x1 g/d. Bei ungenügender Wirkung: alternatives NSAR (z. B. Diclofenac). Grundsätze: Beginn mit maximaler Tagesdosis, Heruntertitrieren auf die niedrigste wirksame Dosis, Überprüfung von Nebenwirkungen, PPI bei GIT-Risikofaktoren. Opiode: in Einzelfällen bei ungenügender Wirkung der First-Line-Therapie. Cave: Vorteile klein, potenzielle Nachteile gross! Grundsätze: Nur slow release Galenik , aber keine transdermalen Opiode. Keine Bedarfsmedikation mit nicht-retardierten Opioiden. Herauftitrieren auf die niedrigste wirksame Dosis. Opiode stoppen, wenn das vereinbarte Therapieziel nicht erreicht wird. Antidepressiva: bei chronischen lumbalen Rückenschmerzen oder bei komorbider Depression. Keine parenteralen Injektionen von NSAR oder anderen Substanzen. Keine invasiven Therapien. Überprüfung der Wirksamkeit: Akuttherapie alle 2 Wochen, Langzeittherapie alle 12 Wochen. Hinweis: Zentrale Muskelrelaxanzien (Tolperison) und Antiepileptika (Gabapentin, Pregabalin) sind bei lumbalen Rückenschmerzen nicht hilfreich!																																																
Therapiekonzept bei V.a. Chronifizierung und/oder zentralisiertem Schmerz	Multimodale Abklärungs- und Therapieprogramme (durch Spezialisten), wie sie zur Behandlung der anhaltenden somatoformen Schmerzstörung (F45.40) oder eines zentralisierten Schmerzes empfohlen sind: Psychoedukation, KVT und achtsamkeitsbasierte, emotionsfokussierte oder konfliktzentrierte Interventionen, Bewältigung von Traumatisierungen.																																																
Wann Weiterweisung?	Bei Therapieresistenz, bei Verschlechterung, bei signifikanten Risikofaktoren zur Chronifizierung und/oder bei einer Krankschreibung von mehr als 6–8 Wochen.																																																
Traumatisierung / Flucht / Migration	Rückenschmerzen als Folge von Traumatisierung (Folter, Misshandlungen) haben ein erhöhtes Chronifizierungsrisiko. Empfohlene Screeningfragen: Waren Sie in Haft? Können Sie gut schlafen (PTSD)? Oft ist zusätzlich eine psychotherapeutische Behandlung notwendig.																																																
Arbeitsfähigkeit	Wenn das Ausmass des Schmerzes die Funktion beeinträchtigt, ist v.a. bei schwerer körperlicher Arbeit eine Krankschreibung nötig. Grundsatz: Baldmögliche Wiederaufnahme von Aktivität und Arbeit anstreben. (Krankgeschriebene Patienten: 25 % nach max. 60 Tagen, 50 % nach max. 100 Tagen wieder arbeitsfähig; 25 % länger als 200 Tage arbeitsunfähig. Nach über 300 Tagen kehrt nur noch jeder zweite an die Arbeit zurück.)																																																
Fahreignung	Bei Arbeitsunfähigkeit bzw. schwerer Beeinträchtigung der Funktion ist vom Führen eines Motorfahrzeugs abzuraten. Bei Einstellung oder Dosisanpassung von Opioiden ist das Führen von Motorfahrzeugen verboten. Danach muss die Fahreignung im Einzelfall abgeklärt werden. Swissmedic-Warnhinweise auch für alle NSAR, Metamizol und Antidepressiva!																																																

Medikamente

Medikamentengruppen	Wirkstoff	Wirkstoff	Wirkstoff	Empfehlung	Kontraindikationen / Cave
NSAR – First-Line-Therapie Maximaldosis/Tag Kosten/Tag	Ibuprofen (WHO) (Brufen®) 1800 (–2400)mg CHF 1.10 (–1.40)	Diclofenac (Voltaren®) 150 mg CHF 0.60	Nimesulid (Aulin®, Nisulid®) 200 mg CHF 2.80	Kombiniert mit Reserve Metamizol und Paracetamol Nimesulid: nur 2. Wahl in der Akuttherapie, maximal für 15 Tage.	Gastrointestinale Probleme. Blutungsrisiko. Kombination mit anderen NSAR, Paracetamol und/oder ASS erhöht das gastrointestinale Blutungsrisiko. Drittes Trimenon der Schwangerschaft. Stillzeit. Leber, Nieren- und Herzinsuffizienz. Interaktionen mit zahlreichen anderen Medikamenten! Fahreignung.
Non NSAR, Non Opioid Maximaldosis/Tag Kosten/Tag	Paracetamol (WHO) (Dafalgan®) 4 g CHF 1.20	Metamizol (Novalgin®) 4 g CHF 0.80		Max. 4 g/d, kurzfristig. Nicht als Monotherapie geeignet.	Paracetamol: Schwere Leberfunktionsstörungen. Metamizol: Allergien (Anaphylaxie), eingeschränkte Knochenmarksfunktion (Agranulozytose). Fahreignung.

In Spezialfällen

Opioidanalgetika Maximaldosis/Tag Kosten/Tag	Tramadol (Tramal retard®) 400 mg CHF 1.40	Oxycodon (WHO) (Oxycontin®) 40 mg CHF 2.20	Oxycodon/ Naloxon (WHO) (Targin®) 40/20mg CHF 4.40	Max. Tagesdosis 120 mg Morphin-äquivalent. Höchstdosis bei nicht-tumorassoziierten Schmerzen: 40 mg Oxycodon/Tag.	Abhängigkeitspotential. Oxycodon: Atemdepression, COPD, Cor pulmonale, Asthma, paralytischer Ileus, Stillzeit, Leberfunktionsstörung. Tramadol: MAO-Hemmer, Epilepsie. Stillzeit. Fahreignung.
Antidepressiva Empfohlene Dosis/Tag Kosten/Tag	Amitriptylin (WHO) 25–100mg CHF 0.30–0.80	Duloxetin (Cymbalta®) 30–60 mg (Raucher 90 mg) CHF 1.05–1.30		Bei komorbider Depression; chronische lumbale Rückenschmerzen.	Kombination mit MAO-Hemmern. Saroten hohe Toxizität, nur Kleinpackungen! Fahreignung.

Basisliteratur: Duthey B. Background Paper 6.24 Low back pain – World Health Organization. Oliveira et al. Clinical practice guidelines for the management of non-specific low back pain in primary care: an updated overview. European Spine Journal (2018) 27:2791–2803. <https://doi.org/10.1007/s00586-018-5673-2>. Nationale VersorgungsLeitlinie Nicht-spezifischer Kreuzschmerz Langfassung. <https://www.leitlinien.de/mdb/downloads/nvl/kreuzschmerz/kreuzschmerz-2aufl-vers1-lang.pdf>. Schweiz Ruecken_Hintergruende_Praevention_Behandlung_D.pdf. Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng59>. Noninvasive Treatments for Acute, Subacute, and Chronic Low Back Pain: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28192789>. RE_Toolbox_Mitteilung Camenisch D, Soltermann B. WHO Model Lists of Essential Medicines. Harrisons Innere Medizin. 2017 | 19., überarbeitete Auflage.

Projektteam: Dres. med. Amato Giani, Stefan Schäfer, Marzio Sabbioni, Heinrich Kläui • Beratende Ärztin: Dr. med. Ursula Frey

mednetbern CDS-Tool Lumbale Rückenschmerzen

Beim Erstkontakt müssen diese Erkrankungen geprüft werden, bevor die Arbeitsdiagnose «Selbstlimitierte lumbale Rückenschmerzen» gestellt wird!

Name _____ Vorname _____ Datum _____

	Differentialdiagnose, Verdacht auf	Anamnese / Klinische Symptome	Beispielfragen	Diagnostik / Procedere
Gefährlich <1 %	Kompressionsyndrom von Conus medullaris oder Cauda equina	Paraparese (asymmetrisch), Reflexverlust an den Beinen (variabel), Reithosenanästhesie, Verlust von Blasen- und/oder Darmfunktion	☐ Mühe mit Wasserlösen oder Stuhlgang? ☐ Taubheitsgefühl im Intim- oder Analbereich? ☐ Schwäche oder Lähmung in den Beinen?	Sofortige Klinikeinweisung
	Malignom	Bekannte Krebserkrankung	☐ Schmerz dumpf, konstant, verschlimmert in der Nacht? ☐ Unbeeinflusst durch Ruhigstellung?	Klinikeinweisung
	Infektion (Abszess, Osteomyelitis)	Immunschwäche (HIV, Diabetes, Alkohol), Infektherd (Haut, Urogenital, Lunge, Zähne, HNO, intravenöse Drogen), Injektionen oder Eingriffe am Rücken	☐ Fieber? Unwohlsein? Immunschwäche, z. B. HIV, DM, Alkohol? Infekt? ☐ Schmerz verschlimmert durch Bewegung (eher Epiduralabszess)? ☐ Schmerz unbeeinflusst durch Ruhigstellung (eher Osteomyelitis)?	BSR, BB, CRP Palpation Klinikeinweisung falls pathologisch
	Extravertebragen: Pankreatitis, abdominales Aortenaneurysma	Gem. klinischer Kontext	☐ Gem. klinischer Kontext.	Klinikeinweisung
Nicht oder weniger gefährlich ca. 10 %	Wirbelkörper(kompressions)fraktur (osteoporotisch, Trauma)	Ältere Menschen. Akuter lokalisierter Rückenschmerz (Trauma?). Risikofaktoren: Osteoporose, Kortisonbehandlung, Längere Immobilisation, Menopause, Niereninsuffizienz, Schilddrüsen- oder Nebenschilddrüsenüberfunktion	☐ Schmerz verschlimmert durch Bewegung? Grundleiden?	Palpation d. Processus spinosus provoziert den Schmerz; Neurologische Untersuchung UE (bei > 60j. Gesunden sind die ASR oft nicht auslösbar); evtl. Bildgebung. Klinikeinweisung je nach Schweregrad.
	Radikulopathie (Diskushernie, degenerative Veränderungen des Wurzelkanals und des Foramen intervertebrale, Herpes Zoster, Borreliose)	Meist einseitig. Schmerzen im Bereich des unteren Rückens, mit Ausstrahlung in Gesäss, Hüfte und Beine, (sensible Ausfälle häufiger als Paresen)	☐ Strahlen die Schmerzen vom Rücken in die Beine aus? In welches? ☐ Spüren Sie die Schmerzen auch im Sitzen? ☐ Spüren Sie ein Taubheitsgefühl? (Schwäche?) ▪ L2-L4: Oberschenkel vorne ▪ L5: Oberschenkel/Wade seitlich, Fussrücken, Grosszehe ▪ S1: Oberschenkel/Wade hinten, laterale Fusskante, Fusssohle	Neurologische Untersuchung UE: PSR, Kniebeugung im Einbeinstand (L2-4); Fersengang (L5); ASR. Zehengang (S1). Bei leichten Paresen u. im MRI passender Hernie, evtl. konservativ. Bei schwereren Paresen Klinikeinweisung.
	Spinalkanalstenose	Ältere Menschen. Bekannte Arthrose, früheres Trauma, frühere Rückenoperation (Post-Laminektomiesyndrom)	☐ Strahlen die Schmerzen beim Gehen über das Gesäss in die Beine? ☐ Tritt beim Gehen ein Taubheitsgefühl oder eine Schwäche auf? ☐ Verschwinden die Schmerzen in Sitzen? ☐ Ermüden die Beine weniger, wenn sie vornüber gebeugt gehen (Einkaufswägel, Rollator)?	Neurologische Untersuchung UE; Pulsstatus; evtl. Ratschhoff. Hüft- und Kniegelenksuntersuchung.
	Facettengelenksarthrose	Bekannte Arthrose	☐ Werden die Schmerzen durch Bewegung verschlimmert? ☐ Werden die Schmerzen durch Ruhigstellung gebessert? ☐ Haben Sie auch Schmerzen im Hüftbereich?	Neurologische Untersuchung UE. Hyperextension der WS provoziert den Schmerz. Hüftgelenksuntersuchung.
	Autoimmunarthritis (z. B. Spondylitis ankylosans Bechterew, Psoriasis, RA)	Oft jüngere Männer < 40j. (Bechterew), bekanntes Grundleiden	☐ Werden die Rückenschmerzen durch Bewegung gebessert? ☐ Erwachen Sie wegen der Rückenschmerzen in der Nacht? ☐ Fühlt sich ihr Rücken morgens länger als 30 Minuten steif an?	Überweisung an Rheumatologen.
	Extravertebragene Ursachen: Depression, Herpes Zoster, Borreliose, Urologisch, Piriformis-Syndrom, Sacroiliacale Dysfunktion	Gem. klinischer Kontext	☐ Gem. klinischer Kontext.	Gem. klinischer Kontext (z.B. 2-Fragen-Test, mednetbern-Guideline Depression). Cave: schlechte Reproduzierbarkeit von klinischen Tests (Piriformis, sacroiliacal).

Lumbale Rückenschmerzen

Übungsbeispiele für ein Heimgymnastikprogramm

Name

Vorname

Datum



Übung 1: Gestrecktes Bein 30 cm anheben für 10 Sekunden. 10 Wiederholungen auf jede Seite. Mit dem anderen Bein entspannt aufstützen, um die Lendenlordose aufzuheben.



Übung 2: Ausgangsstellung: Beide Beine in Hüften und Knien 90° Flexion. Mit beiden Beinen zusammen für 10 Sekunden zur Seite neigen, möglichst nahe zur Unterlage. 10 Wiederholungen auf jede Seite.



Übung 3: Das in Hüfte und Knie je 90° gebeugte Bein wird für 10 Sekunden zur Gegenseite gedreht, möglichst nahe zur Unterlage. 10 Wiederholungen auf jede Seite.

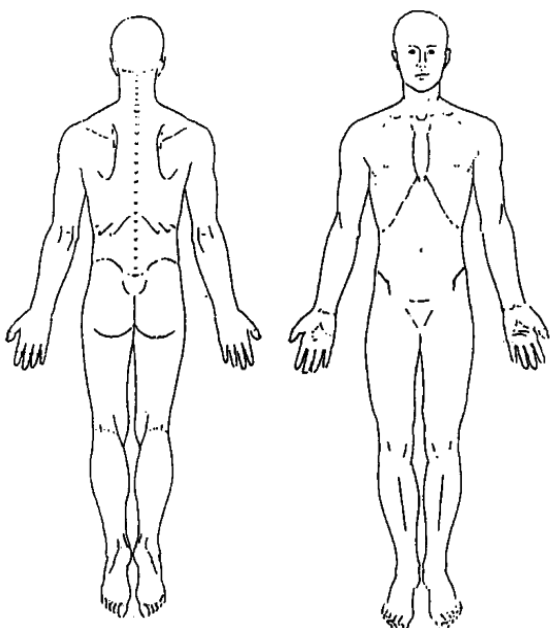
Name

Vorname

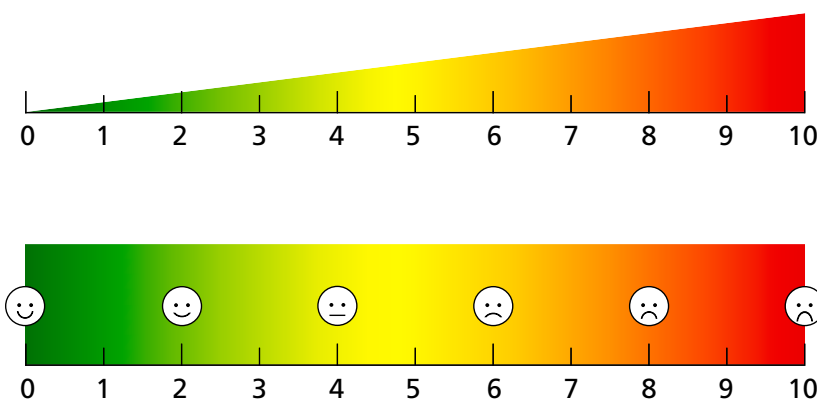
Datum

Körperschema

Zeichnen Sie ein, wo ihre Schmerzen auftreten und beschreiben Sie die Schmerzen mit Ihren eignen Worten.



Visuelle Analog-Skala (VAS)



STarT-G-Fragebogen

Denken Sie bitte an die vergangenen 2 Wochen beim Beantworten der folgenden Fragen.

Themenbereich	Frage	Trifft nicht zu	Trifft zu
Schmerzausstrahlung	1. Im Verlauf der vergangenen 2 Wochen haben meine Rückenschmerzen zeitweise in ein Bein (oder in beide Beine) ausgestrahlt.	0	1
Schmerzlokalisierung	2. Im Verlauf der vergangenen 2 Wochen hatte ich zeitweise Schulter- oder Nackenschmerzen.	0	1
Funktion	3. Wegen meiner Rückenschmerzen bin ich nur kurze Strecken gegangen.	0	1
Funktion	4. Während der vergangenen 2 Wochen habe ich mich wegen der Rückenschmerzen langsamer als üblich angezogen.	0	1
Vermeidungsverhalten	5. Für eine Person in meinem Zustand ist es wirklich nicht ratsam, körperlich aktiv zu sein.	0	1
Angst	6. Ich mache mir häufig Sorgen.	0	1
Katastrophisierung	7. Ich fühle, dass ich schreckliche Rückenschmerzen habe und dass sie nicht mehr besser werden.	0	1
Depression	8. Im Allgemeinen hatte ich keine Freude an Dingen, die ich sonst gerne mache.	0	1
Beeinträchtigung	9. Insgesamt, wie störend waren Ihre Rückenschmerzen in den vergangenen zwei Wochen? nicht – wenig – mässig – stark – sehr stark	nicht – wenig – mässig = 0 Punkte	stark – sehr stark = 1 Punkt

Score (Punktezahl) für Chronifizierungsrisiko:

Fragen 1–9 ≤ 3 Punkte
Fragen 1–9 ≥ 4 Punkte UND Fragen 5–9 ≤ 3 Punkte
Fragen 1–9 ≥ 4 Punkte UND Fragen 5–9 ≥ 4 Punkte

Niedriges Risiko
Mittleres Risiko
Hohes Risiko