



## Konservativer Behandlungsplan – Unspezifische Rückenschmerzen

### 1. Ursachenbeschreibung

Unspezifische Rückenschmerzen haben keine eindeutige strukturelle Ursache. Hauptursachen sind:

- Muskelverspannungen
- Bewegungsmangel oder Fehlbelastung
- Stress, Schlafmangel
- Schlechte Arbeitsplatzergonomie

---

## 2. Basistherapie – Konservativ & Aktiv

### Akutphase (1–2 Wochen)

- **Wärmebehandlung** (z. B. Wärmepflaster, heiße Rolle)
- **Schonung vermeiden – Bewegung fördern**
- **NSAR (z. B. Ibuprofen, Diclofenac)** zur kurzzeitigen Schmerzlinderung
- **Physiotherapie** (aktive Mobilisierung, manuelle Techniken)

---

## 3. Zusatzmaßnahmen & Optionen

### TENS (Transkutane Elektrische Nervenstimulation)

- Anwendung von schwachen Stromimpulsen zur Schmerzlinderung
- Wirkung: Blockiert Schmerzleitung und fördert Durchblutung
- Heimgeräte verfügbar, einfache Anwendung

### Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)

- Von der Krankenkasse erstattete Apps auf Rezept, z. B.:
  - *Vivira*
- Inhalte: Bewegungstherapie, Schmerz-Coaching, Achtsamkeit, Übungen
- **Vorteil:** 24/7 verfügbar, individuell anpassbar

---

## 4. weitere Maßnahmen

### a) Medizinische Trainingstherapie

- Gerätegestützte Kräftigung unter physiotherapeutischer Anleitung

### b) Osteopathie

- Ganzheitlicher Ansatz, Fokus auf Muskel-Faszien-System

### c) Akupunktur

- Kann muskuläre Spannungen lösen und Schmerzempfinden reduzieren
- 

## 5. Eigenübungen (täglich empfohlen)

### 4. Eigenübungen bei LWS-Syndrom (täglich empfohlen)

#### A. Beckenkipfung (Mobilisierung)

- Rückenlage, Beine aufgestellt
- Becken kippen: Lendenwirbelsäule in den Boden drücken, dann lösen
- 15–20 Wiederholungen

#### B. Katzenbuckel / Pferderücken (Mobilität)

- Vierfüßlerstand
- Abwechselnd Wirbelsäule rund und hohl machen
- 10–15 Wiederholungen

#### C. Brücke (Kräftigung Gesäß & Rücken)

- Rückenlage, Füße aufgestellt, Becken heben bis Schultern–Hüfte–Knie eine Linie bilden
- 10 Sekunden halten, 10× wiederholen

#### D. Rumpf-Stabilisation ("Dead Bug")

- Rückenlage, Arme nach oben, Beine in 90°-Position
- Gegengleiche Arm-/Beinbewegungen, LWS bleibt stabil
- 10 Wiederholungen pro Seite

#### E. Dehnung Ischiocrurale Muskulatur

- Auf Rücken liegend, ein Bein gestreckt nach oben ziehen, Dehnung 20 Sek.
- 2–3× pro Bein

---

## 6. Verlaufsbeobachtung & Prognose

- 90 % der Patienten genesen binnen 6 Wochen mit konsequenter Bewegungstherapie.
  - Bei chronischen Schmerzen (> 12 Wochen): interdisziplinäre Schmerztherapie erwägen.
- 

