

ENDVERBRAUCHER-INFORMATION
ZUM MITNEHMEN

medi

RÜCKEN SCHMERZEN

Ratgeber mit Informationen
zu Ursachen, Symptomen,
Therapie und Prävention



medi. ich fühl mich besser.

Rückenschmerz

EINE VOLKSKRANKHEIT

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen in Deutschland – fast jede dritte Person ist davon betroffen, besonders mit zunehmendem Alter.¹

Die Wirbelsäule ist ein komplexes System aus Wirbeln, Bandscheiben, Muskeln und Bändern. Wird das Zusammenspiel dieser Strukturen gestört, entstehen Schmerzen. Diese können sowohl im Bereich der Hals-, Brust- und der Lendenwirbelsäule (LWS), auftreten – wobei Schmerzen an der LWS am häufigsten sind.

Man unterscheidet zwischen spezifischem und unspezifischem Rückenschmerz, wobei unspezifische Rückenschmerzen am



weitesten verbreitet sind. Hier lässt sich keine eindeutige körperliche Ursache feststellen.

Spezifische Rückenschmerzen beruhen auf einer klar identifizierbaren Erkrankung, zum Beispiel einem Bandscheibenvorfall, dem Iliosakralgelenk-Syndrom, kurz ISG-Syndrom, Facettengelenk-arthrose oder Osteoporose. Während akute Rückenschmerzen in der Regel bis zu sechs Wochen anhalten, spricht man nach zwölf Wochen von chronischen Rückenschmerzen.

¹ Schüssel K et al. (2023). Gesundheitsatlas Deutschland Rückenschmerzen. Online veröffentlicht unter: https://gesundheitsatlas-deutschland.de/data/Atlanten/ATLAS_RUECKENSCHMERZEN_Deutschland.pdf (Letzter Zugriff 29.01.2026).



Anatomie der Wirbelsäule

DIE WIRBELSÄULE ALS ZENTRALES STÜTZ- UND BEWEGUNGSELEMENT DES KÖRPERS

Die Wirbelsäule des Menschen besteht aus 24 Wirbeln und wird in drei Bereiche unterteilt: die Halswirbelsäule mit sieben, die Brustwirbelsäule mit zwölf und die Lendenwirbelsäule mit fünf Wirbeln.

WIRBELSÄULE UND RÜCKENMARK

Die Wirbel bilden eine Einheit aus dem vorne gelegenen Wirbelkörper und dem hinten gelegenen Wirbelbogen. Die Öffnungen der Wirbel – die Wirbellöcher – bilden zusammen den Wirbelkanal, durch den das Rückenmark mit seinen Nerven verläuft. Zwischen den Wirbelkörpern liegen Bandscheiben, die mit ihrem elastischen Kern und festen Faserring einwirkende Kräfte aufnehmen und weiterleiten.

FACETTENGELLENKE ZWISCHEN DEN WIRBELN

Am Wirbelbogen eines jeden Lendenwirbels befindet sich auf beiden Seiten ein oberer und unterer Gelenkfortsatz. Der untere Gelenkfortsatz eines Wirbels bildet jeweils zusammen mit dem oberen Gelenkfortsatz des darunterliegenden Wirbels ein Wirbelgelenk – das Facettengelenk. Die Hauptaufgabe der Facettengelenke ist die Führung der Wirbelsäule – sie bestimmen, wie weit und in welche Richtung sich die Wirbelsäule bewegen kann.

DAS ILIOSAKRALGELENK (ISG):

VERBINDUNG VON WIRBELSÄULE UND BECKEN

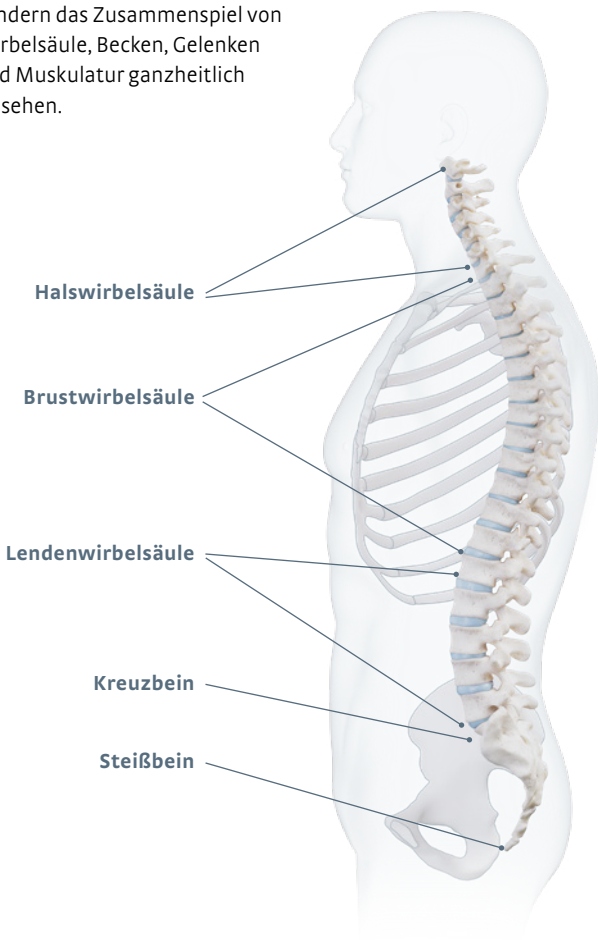
Das Iliosakralgelenk, kurz ISG, besteht aus einem linken und rechten Gelenk und verbindet die Wirbelsäule mit dem Becken. Es liegt zwischen dem Kreuzbein und den beiden Darmbeinschaukeln und wird auch „Kreuzbein-Darmbein-Gelenk“ genannt. Obwohl das ISG nur wenig beweglich ist, spielt es eine zentrale Rolle bei der Kraftübertragung zwischen Oberkörper und Beinen. Die Iliosakralgelenke werden von einem straffen Bandapparat stabilisiert. Kommt es zu einer Funktionsstörung, spricht man von einem ISG-Syndrom, das häufig mit Bandscheibenproblemen verwechselt wird.

DAS BECKEN UND DIE SYMPHYSE

Das Becken besteht aus Kreuzbein, Steißbein und den beiden Hüftbeinen und bildet die knöchernen Verbindung zwischen Wirbelsäule und unteren Extremitäten.

An der Vorderseite des Beckens verbindet die Symphyse die beiden Schambeine. Diese knorpelige Verbindung ist nur minimal beweglich, muss jedoch hohen Zugkräften standhalten. Überlastungen oder Fehlspannungen können Symphysenschmerzen verursachen.

Wirbelsäule und Becken bilden eine funktionelle Einheit – Lendenwirbelsäule, Iliosakralgelenk und Becken arbeiten eng zusammen. Bei Rückenschmerzen ist es deshalb wichtig, nicht nur einzelne Strukturen zu betrachten, sondern das Zusammenspiel von Wirbelsäule, Becken, Gelenken und Muskulatur ganzheitlich zu sehen.





Unspezifischer Rückenschmerz

WAS SIND UNSPEZIFISCHE RÜCKENSCHMERZEN?

Die meisten Fälle von Rückenschmerzen sind der Kategorie des unspezifischen Rückenschmerzes zuzuordnen. Es liegen keine eindeutigen körperlichen Befunde vor – klare Ursachen sind meistens nicht erkennbar. Unspezifische Rückenschmerzen können sich schleichend entwickeln oder plötzlich auftreten. Lumbalgie – im Volksmund gängigerweise als „Hexenschuss“ bezeichnet – beschreibt den plötzlich auftretenden Rückenschmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule.

URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN

Ältere Menschen sind häufiger betroffen als jüngere. Die Ursachen hierfür liegen in degenerativen Veränderungen, einem mit dem Altern verbundenen Abbau der Muskelmasse und einer zunehmenden Inaktivität, wodurch sich der Trainingszustand der Rumpfmuskulatur verschlechtert.

Weitere Risikofaktoren sind:

- Eine schwache oder unausgeglichene Rumpfmuskulatur
- Psychische Belastungen können Spannung im ganzen Körper auslösen
- Arbeitsplatzbezogene Faktoren wie eine monotone Körperhaltung oder konstantes schweres Tragen und Heben
- Eine ungünstige Bewegung oder Haltung kann zu einer Blockierung der Lendenwirbelsäule führen, wodurch sich Muskeln verspannen und eine Schonhaltung entsteht
- Fehlstellungen an den Füßen oder ein Beckenschiefstand aufgrund unterschiedlicher Beinlängen

Bandscheibenvorfall

WAS IST EIN BANDSCHEIBENVORFALL?

Ein Bandscheibenvorfall – auch Prolaps genannt – entsteht, wenn der äußere Faserring einer Bandscheibe reißt und Teile des weichen Gallertkerns austreten. Das ausgetretene Material kann auf Nervenwurzeln und das Rückenmark drücken, was zu erheblichen

Schmerzen oder Funktionsstörungen führen kann. Bei einer Bandscheibenvorwölbung (Bandscheibenprotrusion) wölbt sich der Kern lediglich vor, ohne dass der Faserring verletzt ist.



URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN

Die häufigste Ursache ist der natürliche Alterungsprozess: Verlieren Bandscheiben Wasser und Elastizität, wird der Kern weniger elastisch und der Faserring spröder – Risse entstehen leichter. Die verringerte Höhe der Bandscheiben begünstigt zudem Veränderungen an den Wirbelkörpern. Auch Wirbelsäulenverkrümmungen (Skoliose) oder ein Verrutschen eines Wirbelkörpers gegenüber dem darunterliegenden Wirbel (Spondylolisthesis) können zu einem Bandscheibenvorfall führen.

Risikofaktoren sind:

- Bewegungsmangel und langes Sitzen
- Fehlhaltungen und falsches Heben
- Übergewicht
- Genetische Veranlagung
- Rauchen (vermindert Nährstoffversorgung der Bandscheiben)

WIE FÜHLT SICH EIN BANDSCHEIBENVORFALL AN?

Eine Bandscheibenvorwölbung oder ein leichter Bandscheibenvorfall verursacht selten oder nur geringe Symptome. Ohne die typischen Anzeichen bleiben viele Bandscheibenvorfälle zunächst unbemerkt. Nur wenn Nerven betroffen sind, treten Beschwerden auf.

Beim Bandscheibenvorfall können folgende Anzeichen auftreten:

- Lokale Rückenschmerzen oder Schmerzen an der Wirbelsäule, oft stechend oder dumpf, auch ein „Hexenschuss“
- Missempfindungen wie Kribbeln, Taubheitsgefühle
- Motorische Störungen wie Muskelschwäche oder Lähmungen
- Bewegungseinschränkungen und muskuläre Verspannungen

Typisch: Die Beschwerden nehmen beispielsweise bei Belastung oder Husten zu.

Facettengelenkarthrose

WAS IST EINE FACETTENGELENKARTHROSE?



Die Facettengelenke verbinden die benachbarten Wirbel der Wirbelsäule miteinander. Werden diese Gelenke durch Abnutzung geschädigt, spricht man von einer Facettengelenkarthrose oder auch Spondylarthrose genannt. Ab etwa dem 55. Lebensjahr zählen die Facettengelenke zu den häufigsten Auslösern für Rückenschmerzen – noch vor dem Iliosakralgelenk (ISG). Mit zunehmendem Alter nutzt sich der Knorpel in den Wirbelgelenken und den Bandscheiben ab. Dadurch verringert sich der Abstand zwischen den Wirbeln und die Facettengelenke werden stärker belastet. Dies kann schmerzhafte Entzündungen und Bewegungseinschränkungen verursachen.



URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN

Neben dem natürlichen Verschleiß der Gelenkflächen und des Knorpels als Hauptursache begünstigen folgende Risikofaktoren die Erkrankung:

- Bewegungsmangel oder einseitige Belastung
- Traumata und Verletzungen an der Wirbelsäule
- Übergewicht (zusätzliche Druckbelastung)
- Wirbelsäulenfehlstellungen (beispielsweise Skoliose, Hohlkreuz)
- Berufliche Belastungen, etwa langes Sitzen oder schweres Heben

WIE FÜHLT SICH EINE FACETTENGELENKARTHROSE AN?

Typisch ist ein dumpfer lokaler Kreuzschmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule.

Die Schmerzen

- treten meist beim Aufrichten aus dem Sitzen oder nach längerem Stehen auf,
- können in das Gesäß oder die Oberschenkel ausstrahlen,
- bessern sich häufig in Bewegung oder Ruhehaltung,
- verstärken sich bei Überstrecken der Wirbelsäule.





Iliosakralgelenk-Syndrom

SCHMERZEN IM UNTEREN RÜCKEN:

WAS IST DAS ISG-SYNDROM?

Das Iliosakralgelenk (ISG) besteht aus zwei Gelenken, die das Gewicht des Oberkörpers auf die Beine übertragen, für Stoßdämpfung sorgen und die Bewegung unterstützen. Bei einer Funktionsstörung – dem sogenannten ISG-Syndrom – treten meist einseitige Schmerzen im unteren Rücken auf.

URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN

Neben Blockaden können Funktionsstörungen – also Fehlbelastungen, ruckartige Bewegungen oder eine ungünstige Haltung – ISG-Beschwerden auslösen.

Weitere Risikofaktoren sind:

- Fehlstellungen der Wirbelsäule wie Skoliose oder eine Beinlängendifferenz (ungleiche Belastung)
- Hormonelle Veränderungen während der Schwangerschaft wirken sich auf die Bänder des Beckens aus. Die Bänder werden weicher, um die Geburt vorzubereiten. Dadurch kann das ISG instabil werden und Schmerzen verursachen.

WIE FÜHLT SICH DAS ILIOSAKRALGELENK-SYNDROM AN?

Patient:innen berichten über plötzlich oder langsam eintretende, meist einseitige Schmerzen über dem betroffenen Gelenk. In aller Regel treten die Schmerzen bewegungsabhängig auf.

Weitere Symptome:

- Bewegungseinschränkungen wie Schwierigkeiten beim Aufstehen, Bücken, Strecken oder Drehen des Oberkörpers
- Verstärkung der Schmerzen bei langem Sitzen, Stehen, Treppensteigen, Sport oder beim Auswärtsdrehen des Beins
- Blockadegefühl oder Instabilität im Beckenbereich

Weitere Erkrankungen, die Schmerzen an Rücken und Becken verursachen

SYMPHYSENSCHMERZEN

Die Symphyse ist die knorpelige Verbindung zwischen den beiden Schambeinen. Wird sie übermäßig belastet oder verletzt – etwa in der Schwangerschaft oder durch ein Trauma – kann dies starke Schmerzen verursachen. Bei einem vollständigen Riss spricht man von einer Symphysensprengung.



Weiterführende Informationen zum Thema Schwangerschaft finden Sie in unserem Ratgeber Schwangerschaft (Art.-Nr. 0013015) sowie auch online unter: www.medi.biz/schwangerschaft

OSTEOPOROSE

Mit zunehmendem Alter wird mehr Knochenmasse ab- als aufgebaut, vor allem bei Frauen ab dem 50. Lebensjahr. Kommt es aufgrund des natürlichen Alterungsprozesses zu einem Ungleichgewicht zwischen Knochenabbau und -aufbau, wird sehr viel mehr Knochen abgebaut. Dann spricht die Medizin von der stoffwechselbedingten Erkrankung Osteoporose.

Die Folgen zeigen sich unter anderem an der Wirbelsäule. Ursprünglich gesunde Wirbelkörper werden unter der Last des eigenen Körpergewichts brüchig und verlieren ihre Form.



Weiterführende Informationen zum Thema Osteoporose finden Sie in unserem Ratgeber Osteoporose (Art.-Nr. 0032018) sowie auch online unter: www.medi.biz/osteoporose

Vorbeugen von Rückenschmerzen

Um Rückenschmerzen vorzubeugen und auch mögliche Fehlhaltungen und funktionelle Schäden an der Wirbelsäule oder dem Becken zu vermeiden, ist es wichtig, aktiv zu sein.

BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung und ein aktiver Lebensstil führen zu einer guten Körperhaltung, trainieren die Körpermuskulatur und können auch Stress abbauen – ein weiterer Faktor der für Rückenschmerzen sorgen kann.

TRAINING

Dazu zählt auch ein regelmäßiges Training der Rumpf- und Beckenmuskulatur, um gerade bei einseitiger Belastung oder einer sitzenden oder stehenden Tätigkeit die körperliche Belastung auszugleichen. In diesen Situationen ist es auch wichtig, auf ergonomische Arbeitsmittel (Stuhl usw.) zurückzugreifen, um eine gute Körperhaltung einnehmen zu können und diese auch zu unterstützen.

KÖRPERHALTUNG

Im Beruf und im Alltag ist bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten auf die richtige Haltung zu achten: Richtiges Heben (aus den Knien heraus) und Tragen schont den Rücken und beugt Schmerzen vor.

ERNÄHRUNG

Eine gesunde Ernährung und regelmäßiges Trinken unterstützen den Stoffwechsel – besonders der Bandscheiben – und halten den Körper fit. Gerade bei Übergewicht ist es wichtig, den Rücken zu entlasten.

Therapieoptionen bei Rückenschmerzen

BEI RÜCKENSCHMERZEN ALLER ART IST DAS VORRANGIGE ZIEL, DIE BEWEGUNG BEIZUBEHALTEN.

Nach einer kurzfristigen Schonung in der Akutphase ist es wichtig, beispielsweise durch Spaziergänge oder auch Mobilisationsübungen, den gesamten Bewegungsapparat zu fordern, um die Muskulatur zu kräftigen und den Rücken zu stabilisieren. Konservative Maßnahmen sind in den meisten Fällen bei Rückenschmerzen erfolgreich.

Dazu zählen:

- Symptomatische Medikation zur Schmerzreduktion und Entzündungshemmung
- Rückentraining mit gezielten Mobilisations-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen der Rumpf- und Beckenmuskulatur
- Wärmebehandlungen zur Entspannung der Muskulatur
- Physiotherapie oder auch manuelle Therapie
- Lumbalorthesen zur Stabilisierung der Wirbelsäule und des Beckens

Sollte die konservative Therapie nicht den gewünschten Erfolg haben oder es durch den Bandscheibenvorfall beispielsweise zu neurologischen Ausfällen kommen, kann auch nach ärztlicher Einschätzung eine Operation nötig sein. Diese wird meist minimalinvasiv durchgeführt.



Entdecken Sie unsere therapiebegleitenden Übungen, die Sie bei Rückenschmerz bequem zu Hause durchführen können. Einfach QR-Code scannen und direkt starten.

Bitte holen Sie sich ärztlichen oder therapeutischen Rat, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

Rückenorthesen

SINNVOLLE THERAPIEERGÄNZUNG BEI RÜCKEN-SCHMERZ

Bei Rückenschmerz können Rückenorthesen dazu beitragen, den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren sowie die Mobilität im Alltag zu fördern. 13 Prozent der Patient:innen mit einer Orthese oder Bandage tragen diese aufgrund von Lumbalgie, Bandscheibenvorfällen oder Osteoporose.¹

FUNKTIONALE ELEMENTE

Stabilisierungsstäbe, Pelotten oder auch Gurtsysteme können den Rücken dank ihrer individuellen Wirkweise unterstützen – für eine effektive Therapie.

KOMPRESSIVES GESTRICK

Orthesen mit kompressivem Gestrick helfen, den Rücken zu stabilisieren, und fördern die körpereigene Wahrnehmung.

EINFACHE HANDHABUNG UND TRAGEKOMFORT

Hohe Beugeausschnitte, abklappbare Verschlussränder und Handschlaufen erleichtern das Anziehen und unterstützen einen angenehmen Tragekomfort.

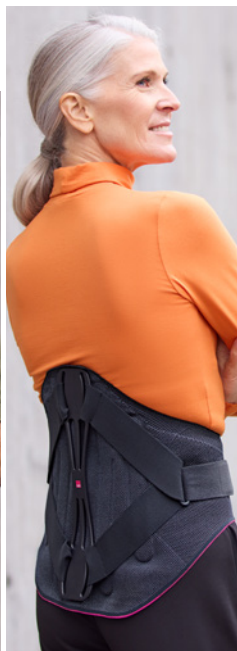



WIE ERHALTE ICH EINE RÜCKENORTHESE?

- 1. Arztbesuch:** Ihr:e Hausärzt:in, Orthopäd:in oder behandelnde:r Ärzt:in weiß Rat.
- 2. Verordnung:** Bei medizinischer Notwendigkeit kann Ihnen eine Rückenorthese verordnet werden.
- 3. Hilfsmittel erhalten und einstellen:** Besuchen Sie mit dem Rezept ein Sanitätshaus. Die Fachkräfte vor Ort beraten Sie individuell und erklären Ihnen das richtige Anwenden des geeigneten Produkts.

¹ Wirkungsvolle und etablierte Therapie für mehr Lebensqualität im Alltag. Repräsentative Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach im Auftrag von eurocom e. V., Umfrageergebnisse 2023. Online veröffentlicht unter: https://www.eurocom-info.de/wp-content/uploads/2023/08/Allensbach-Patientenumfrage-2023_web.pdf (Letzter Zugriff 03.02.2026).

I feel better.
Since 1951.





Seit 75 Jahren fühlen Menschen sich besser mit medi: Was mit einer mutigen Vision begann, ist heute ein global erfolgreiches Familienunternehmen. Mit einer einzigartigen Kombination aus Tradition und Innovation, viel Liebe zum Detail und technischem Know-how entwickeln wir Lösungen für mehr Lebensqualität und echte Wohlfühl-Momente – von Bayreuth in die Welt.

I feel better.
Since 1951.

Sie haben Fragen?

Unseren kostenfreien Rückrufservice erreichen Sie unter:

Telefon +49 921 912-750

Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr

Freitag 9.00 bis 14.00 Uhr

Oder per E-Mail: verbraucherservice@medi.de

Diese Info-Broschüre ist ein Werbemittel
der Firma medi und richtet sich direkt an
Patient:innen / Endverbraucher:innen.



medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
www.medi.de



0030362 / 03.2026