MICHAEL METZ
HEILPRAKTIKER
Osteopathie & funktionelle Naturheilkunde

VORGESCHMACK · 01 / 10

Kreuzschmerz.
Die ersten drei Tage.

Der Rücken macht zu, beim Schuhebinden, beim Kistentragen oder einfach so am Morgen. Das fühlt sich bedrohlich an. Meistens ist es das nicht.

Bei den allermeisten akuten Kreuzschmerzen steckt keine gefährliche Ursache dahinter, und die meisten bessern sich in den ersten Wochen deutlich.[1] Wie gut du durch diese Zeit kommst, hängt aber auch davon ab, was du tust. Hier ein Vorgeschmack, was hilft und was du dir sparen kannst.

> **NOTFALL** Taubheit im Schritt, Probleme beim Wasserlassen oder ein Bein, das schwächer wird? Dann nicht weiterlesen, sondern 112 oder Notaufnahme. Alle Warnzeichen findest du am Ende.

> **KURZ GESAGT**
>
> 01 Akuter Kreuzschmerz ist meist harmlos, aber nicht egal.
>
> 02 In Bewegung bleiben hilft mehr als liegen.
>
> 03 Ein Bild vom Rücken braucht es ohne Warnzeichen in den ersten Wochen nicht.

01 Bewegung schlägt Bettruhe

Bettruhe galt lange als Standard. Heute ist klar: Wer aktiv bleibt, hat etwas weniger Schmerz und kommt besser in Gang als jemand, der liegen bleibt.[2] Nicht trotz Schmerz durchziehen, aber auch nicht liegen bleiben.

Praktisch heißt das:

- Alle 30 bis 60 Minuten aufstehen, ein paar Schritte gehen, die Haltung wechseln.
- Kurze Gehstrecken mehrmals am Tag. Fünf Minuten zählen.
- Arbeiten ist erlaubt, wenn es geht. Schwer heben verschiebst du ein paar Tage.

02 Das Bild ist nicht der Schmerz

Ein Röntgen- oder MRT-Bild bringt ohne Warnzeichen in den ersten Wochen keinen Vorteil.[3] Eine große Auswertung fand Bandscheibenvorwölbungen bei rund 30 Prozent der schmerzfreien 20-Jährigen und bei 84 Prozent der schmerzfreien 80-Jährigen.[4] Ein Befund ist also noch keine Erklärung.

03 Zwei Übungen zum Probieren

Ruhig und im schmerzarmen Bereich. Es darf ziehen, es soll nicht stechen. Das ist der Anfang. Welche Übungen und welche Dosis wirklich zu dir passen, testen wir zusammen.

01 Becken kippen

Rückenlage, Beine aufgestellt. Den unteren Rücken sanft in die Unterlage drücken, dann ein kleines Hohlkreuz machen. Langsam im Wechsel, mit dem Atem.

10 bis 15 ×
2 bis 3 × täglich

02 Knie-Pendel

Rückenlage, Beine aufgestellt und geschlossen. Beide Knie gemeinsam ein Stück nach rechts sinken lassen, zur Mitte, dann nach links. Nur so weit, wie es angenehm bleibt.

10 × je Seite
2 bis 3 × täglich

FAUSTREGEL

Ziehen während der Übung ist in Ordnung. Am nächsten Morgen sollte es nicht schlechter sein als davor. Sonst weniger machen, nicht ganz aufhören.

Unsicher, ob das zu dir passt? Im Termin testen wir es. 09721 4765199 · 0931 78495720

WANN DU NICHT ABWARTEST

Sofort 112 oder Notaufnahme

- Taubheit im Schritt, am Gesäß oder an der Innenseite der Oberschenkel
- Du kannst Wasser oder Stuhl plötzlich nicht mehr halten oder lassen
- Ein Bein oder Fuß wird zunehmend schwächer

Zeitnah ärztlich abklären

- Sturz oder Unfall, bekannte Osteoporose oder lange Kortisoneinnahme
- Fieber, Schüttelfrost, allgemeines Krankheitsgefühl
- Krebserkrankung in der Vorgeschichte, ungewollter Gewichtsverlust
- Starker Ruhe- oder Nachtschmerz, egal in welcher Lage
- Erstmals solche Beschwerden und älter als 50

Wichtig. Dieser Text ersetzt keine Untersuchung und keine Diagnose. Er beschreibt, was nach heutigem Wissensstand für die meisten Menschen gilt. Bist du schwanger, frisch operiert, hast du Osteoporose, eine Krebserkrankung oder eine entzündliche Gelenkerkrankung, sprich die Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab. Verordnete Medikamente nie eigenmächtig absetzen. Bei Warnzeichen schicke ich dich zuerst zur ärztlichen Abklärung. Nicht jedes Verfahren ist wissenschaftlich gleich gut untersucht. Ich sage dir offen, was Studienlage ist und was Erfahrung. Studien beschreiben Gruppen, nicht deinen Einzelfall. Ein Heilversprechen gebe ich nicht.

QUELLEN

1. da C Menezes Costa L et al. The prognosis of acute and persistent low-back pain: a meta-analysis. CMAJ 2012. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22586331
2. Dahm KT et al. Advice to rest in bed versus advice to stay active for acute low-back pain and sciatica. Cochrane 2010. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20556780
3. Chou R et al. Imaging strategies for low-back pain: systematic review and meta-analysis. Lancet 2009. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19200918
4. Brinjikji W et al. Systematic literature review of imaging features of spinal degeneration in asymptomatic populations. AJNR 2015. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25430861

WAS BEI MIR PASSIERT

Ich schaue nicht nur aufs Kreuz.

Das war der Vorgeschmack. Du musst nicht abwarten. Gerade in den ersten Tagen lohnt sich ein klarer Plan, was du belasten kannst.

DIE KETTE, DIE ICH TESTE

Fuß · Hüfte · Becken · Lendenwirbelsäule · Brustwirbelsäule · Atmung und Bauch

Der Schmerz sitzt unten. Was das Kreuz überlastet, oft nicht. Eine Hüfte, die nicht streckt, eine Brustwirbelsäule, die nicht dreht, eine flache Atmung oder Spannung aus dem Bauchraum lassen den unteren Rücken mehr arbeiten, als er muss. Ich teste diese Stationen durch und behandle dort, wo sich dein Zeichen verändert.

MEIN WERKZEUGKASTEN

- Osteopathie an Gelenken, Faszien und Bauchraum
- Manuelle Therapie und sanfte Manipulation
- Dry Needling und Akupunktur
- Neuraltherapie
- Atem- und Gleichgewichtstraining
- Trainingstherapie für Rumpf und Hüfte

Was zum Einsatz kommt, entscheidet der Test. Die Studienlage ist je Verfahren unterschiedlich, manche sind umstritten.

SO LÄUFT DIE STUNDE

01 **Fragen.** Was ist passiert, was willst du wieder können, gibt es Warnzeichen.

02 **Testen.** Wir legen dein Zeichen fest: Rumpfbeuge und Aufstehen vom Stuhl.

03 **Behandeln.** Gezielt an der Station, die mitzieht. Kein Zettel und tschüss.

04 **Nachtesten.** In derselben Stunde. Was nichts verändert, lasse ich weg.

05 **Mitnehmen.** Wenige Übungen mit klarer Dosis, die in deinen Alltag passen.

09721 4765199 Dittelbrunn **0931 78495720** Würzburg

TERMIN Ruf an, schreib an info@gehmalzummetz.de oder scan den Code.

Michael Metz Heilpraktiker · Hauptstraße 9 · 97456 Dittelbrunn · 09721 4765199 · info@gehmalzummetz.de
Stand Oktober 2026. Alle Inhalte urheberrechtlich geschützt. Weitergabe der unveränderten Datei ist ausdrücklich erlaubt.