



## ENTSCHEIDUNGSHILFE

### Erkrankungen der Wirbelsäule

#### Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?

Bei Ihnen wurde eine Erkrankung der Wirbelsäule festgestellt, die sehr wahrscheinlich Ihre Rückenschmerzen erklärt. Je nachdem, welche Ursache an Ihrer Wirbelsäule für Ihre Beschwerden sorgt, können sich Art und Verlauf der Beschwerden sowie die erforderlichen Untersuchungen unterscheiden.

Auch die Behandlungsmöglichkeiten können verschieden sein: Es können Medikamente infrage kommen, nicht medikamentöse Möglichkeiten wie Bewegungs- und Kräftigungsübungen oder ein Eingriff an der Wirbelsäule. Oft sind bei einer bestimmten Wirbelsäulen-Erkrankung mehrere Behandlungen möglich – manchmal als Alternativen, manchmal kombiniert, auch als Behandlungsprogramme.

Diese Entscheidungshilfe soll Sie dabei unterstützen, sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt einen Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten zu verschaffen – und sich dann für eine oder auch mehrere für Sie geeignete Behandlung(en) zu entscheiden.

#### **GUT ZU WISSEN:**

Für manche Erkrankungen der Wirbelsäule stehen Ihnen zusätzlich spezielle Entscheidungshilfen zur Verfügung. Diese können Sie bei der Entscheidung, welche Behandlung für Sie die richtige ist, unterstützen. Und Sie haben in diesen Fällen das Recht auf eine kostenlose ärztliche Zweitmeinung. Für welche Erkrankungen es solche Hilfen gibt, erfahren Sie unter

[www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung](http://www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung)

#### **PERSÖNLICHE ENTSCHEIDUNG:**

Diese Entscheidungshilfe enthält nicht alle Informationen, die Sie für eine Entscheidung brauchen. Sie kann das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, soll es aber unterstützen.

#### **WICHTIG:**

Lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung nicht unter Druck setzen. Auch wenn Sie die Beschwerden sehr belasten: Nehmen Sie sich die Zeit, sich in Ruhe zu informieren und zu entscheiden.



## ENTSCHEIDUNGSHILFE

### Erkrankungen der Wirbelsäule

Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?

#### Um welche Behandlungsmöglichkeiten geht es bei Ihrer Entscheidung?

Tragen Sie die entsprechende Behandlung und gegebenenfalls Behandlungsalternativen ein, die für Sie infrage kommen:

Möglichkeit 1:
Möglichkeit 2:
Möglichkeit 3:
...

Wenn es Ihnen schwerfällt, die Felder auszufüllen, können Sie sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen. Zur Unterstützung sind hier **typische Behandlungsansätze bei Erkrankungen der Wirbelsäule** aufgelistet:

- nicht medikamentöse Maßnahmen:
  - Bewegung, Entspannungs- oder Entlastungsübungen
  - Physiotherapie (Krankengymnastik), physikalische oder manuelle Therapien
  - Ergotherapie
  - fernöstliche Therapien wie Akupunktur, Reiki oder Moxibustion
  - Verhaltenstherapie, wie spezielle Schmerzpsychotherapie
- Medikamente:
  - rezeptfreie Schmerzmittel wie Ibuprofen
  - stärkere Schmerzmittel, die eine Ärztin oder ein Arzt verschreiben muss
  - wirbelsäulennahe Spritzen gegen Schmerzen oder Entzündungen
- Operationen, beispielsweise zur Druckentlastung von Nerven und Gefäßen, zur Stabilisierung der Wirbelsäule oder zur Schmerzlinderung

Oft ist es sinnvoll, verschiedene Behandlungsansätze zu kombinieren, zum Beispiel Medikamente und nicht medikamentöse Behandlungen. Besonders, wenn Beschwerden länger andauern oder chronisch werden, stehen dazu auch sogenannte multimodale Behandlungsprogramme zur Verfügung, bei denen mehrere Behandlungsansätze kombiniert werden. Auch verschiedene operative Eingriffe werden manchmal kombiniert – etwa wenn eine Versteifung der Wirbelsäule notwendig ist, aber zunächst Nerven und Gefäße von Druck entlastet werden müssen.

## ÜBERBLICK DER BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

	Möglichkeit 1	Möglichkeit 2	Möglichkeit 3
Notieren Sie sich jeweils:			
<p><b>Wie läuft die Behandlung ab?</b></p> <p>Werden Medikamente eingenommen oder gespritzt? Wie lange und wie oft? Ist für die geplante Operation eine Vollnarkose nötig? Und ein Krankenhausaufenthalt?</p>			
<p><b>Welches Ziel hat die Behandlung?</b></p> <p>Sollen Beschwerden gelindert werden? Oder soll ihre Ursache beseitigt werden?</p>			
<p><b>Wie aussichtsreich ist die Behandlung?</b></p> <p>Wie vielen Menschen geht es nach der Behandlung besser? Lassen die Beschwerden etwas nach oder gehen sie ganz weg? Halten Verbesserungen dauerhaft an?</p>			
<p><b>Welche Nebenwirkungen können auftreten?</b></p> <p>Welche Nebenwirkungen kann ein Medikament auslösen? Welche Komplikationen sind bei einem Eingriff möglich?</p>			
<p><b>Was kann oder muss ich selbst tun?</b></p> <p>Wie aktiv muss ich selbst sein – vorübergehend oder dauerhaft?</p>			
<p><b>Kommt die Behandlung für mich infrage?</b></p> <p>Bei welchen Beschwerden und ab wann kommt die Behandlung infrage? Kann ich Behandlungen kombinieren? Habe ich andere Erkrankungen, die gegen die Behandlung sprechen? Oder nehme ich Medikamente, die zu Wechselwirkungen führen können? Welche Behandlung passt besser in meinen Alltag und zu meinen Erwartungen?</p>			

## HILFE FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG

Vielleicht sind Sie sich nicht sicher, welche Behandlung Sie bevorzugen. Hier können Sie Ihre Überlegungen und offenen Fragen notieren:

Welche Behandlung kommt für mich infrage?		Was spricht für mich dafür?	Was spricht für mich dagegen?
	<input type="radio"/>		
	<input type="radio"/>		
	<input type="radio"/>		

### Wenn Sie noch unentschieden sind: Was fehlt Ihnen für die Entscheidung?

Es kann schwerfallen, sich zu entscheiden, weil die Behandlungsmöglichkeiten verschiedene Vor- und Nachteile haben - oder auch, weil diese für manche Verfahren noch unbekannt sind.

Falls Sie weitere Unterstützung benötigen:

- Hinweise auf weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite.
- Sie können noch einmal mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen.
- Sie können auch eine zweite ärztliche Meinung einholen. Bei Operationen müssen Ärztinnen und Ärzte Sie sogar darauf hinweisen. Dazu finden Sie ebenfalls Hinweise auf der nächsten Seite.
- Sie können sich mit nahestehenden Menschen austauschen.
- Sie können sich an eine Patientenberatungsstelle oder Selbsthilfegruppe wenden.



## ENTSCHEIDUNGSHILFE

### Erkrankungen der Wirbelsäule

Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?

#### **Ausführliche Informationen zu folgenden Themen finden Sie im Internet:**

- Rücken- und Kreuzschmerzen:  
[www.gesundheitsinformation.de/ruecken-und-kreuzschmerzen.html](http://www.gesundheitsinformation.de/ruecken-und-kreuzschmerzen.html)
- Mit chronischen Rückenschmerzen leben:  
[www.gesundheitsinformation.de/mit-chronischen-rueckenschmerzen-leben.html](http://www.gesundheitsinformation.de/mit-chronischen-rueckenschmerzen-leben.html)
- Chronische Schmerzen verstehen:  
[www.gesundheitsinformation.de/chronische-schmerzen-verstehen.html](http://www.gesundheitsinformation.de/chronische-schmerzen-verstehen.html)
- Im Krankenhaus:  
[www.gesundheitsinformation.de/im-krankenhaus.html](http://www.gesundheitsinformation.de/im-krankenhaus.html)
- Operationen:  
[www.gesundheitsinformation.de/operationen.html](http://www.gesundheitsinformation.de/operationen.html)
- Ausführliche Informationen zur ärztlichen Zweitmeinung:  
[www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung](http://www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung)

#### **Hilfe für das Arztgespräch**

Welche Fragen sind noch offen? Was beschäftigt Sie am meisten? Notieren Sie sich Ihre Fragen oder eigenen Überlegungen für das Gespräch und nehmen Sie diese Entscheidungshilfe mit. Alles, was Sie bewegt oder in Sorge versetzt, können Sie bei der Ärztin oder dem Arzt ansprechen.

Hier finden Sie eine Liste von Fragen, aus denen Sie die auswählen können, die Ihnen wichtig sind:

- [www.gesundheitsinformation.de/frageliste](http://www.gesundheitsinformation.de/frageliste)

---

---

---

---

---

---

---



## **ENTSCHEIDUNGSHILFE**

### **Erkrankungen der Wirbelsäule**

Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?

#### **Impressum**

Diese Entscheidungshilfe hat das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt. Informationen über unsere Arbeit und die zugrunde liegenden Quellen finden Sie hier:

- [www.gesundheitsinformation.de/wie-wir-arbeiten](http://www.gesundheitsinformation.de/wie-wir-arbeiten)

Stand 04/2023