

Wenn der Rücken zwickt

Leichte Rückenschmerzen selbst behandeln

Mainz, den 12. März 2020 – Zum bundesweiten Tag der Rückengesundheit, am 15. März 2020, erklärt der Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV was Patienten bei Verspannungen und leichten Rückenschmerzen selbst tun können. Die Mehrheit aller Deutschen haben mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen. Und sie sind auch eine der häufigsten Ursachen für Krankheitstage. Doch glücklicherweise steckt meist keine ernsthafte Erkrankung dahinter.

Wer Rückenschmerzen hat, sollte diese schnell behandeln. Schonhaltung oder gar das Einstellen von körperlicher Bewegung, fördert eher die Verspannungen und damit den Schmerz. Häufig leiden Patienten unter Nacken- und Schulterschmerzen oder auch unter Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Sind die Muskeln sehr angespannt, können leichte Übungen, wie beispielsweise Yoga und Pilates, helfen, diese Verspannungen zu lösen, ebenso Entspannungstrainings wie Autogenes Training. „Manchmal mag man sich gar nicht mehr bewegen, weil es einfach weh tut, dann empfehle ich ein leichtes Schmerzmittel“, erklärt Petra Engel-Djabarian, Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV. Denn Bewegung ist nötig, um die Muskeln zu lockern. Bei akuten starken Schmerzen sollte aber auf herausfordernden Sport verzichtet werden.

Die Anwendung von Wärmetherapie hilft bei verspannten Muskeln, doch Rotlicht und Wärmeflasche sind für den Alltag im Beruf oder Haushalt oft unpraktisch. In diesem Fall sind wärmende Salben oder Pflaster die bessere Alternative. Auch eine Wärmeflasche to go, also Wärmegürtel oder Pflaster, die keinen Wirkstoff in die Haut abgeben, sind für unterwegs besser geeignet. „Am besten lässt man sich in der Apotheke beraten, denn zum Beispiel bei ausstrahlenden Schmerzen des Ischias oder bei bekannten Bandscheibenproblemen als Ursache der Rückenbeschwerden, rate ich von Wärme ab“, so die Apothekerin. Ist der Grund der Schmerzen unklar, stehen



auch zur äußerlichen Anwendung Wirkstoffe wie Ibuprofen oder Diclofenac zur Verfügung.

Aber Vorsicht: Wer dauerhaft Medikamente benötigt, sollte vor der Behandlung mit Schmerzmitteln mit seiner Apothekerin oder seinem Apotheker sprechen. „Auch Arzneimittel die auf die Haut aufgetragen werden, gelangen ins Blut und können so Wechselwirkungen verursachen“, gibt Engel-Djabarian zu bedenken.

Kommen zu den Rückenschmerzen Taubheitsgefühle in Armen oder Beinen, Schmerzen beim Wasserlassen oder gar ein ausstrahlender Schmerz in den Arm dazu, sollte am besten sofort ein Arzt aufgesucht werden. Ebenso ist es für Patienten mit langanhaltenden, stärker werdenden Rückenbeschwerden empfehlenswert, sich von einem Arzt untersuchen lassen.

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV

Frank Eickmann, Pressesprecher

Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz

Tel.: 06131 2049116

E-Mail: presse@lav-rp.de

web: www.lav-rp.de