

*Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2024*

## **Wenn es im Kreuz zwickt**

### **Leichte Rückenschmerzen selbst behandeln**

Mainz, den 11. März 2024 – Fast alle Menschen leiden in ihrem Leben irgendwann unter Rückenschmerzen. Knapp ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung und rund ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. Die Beschwerden reichen dabei von leichten Verspannungen und Muskelverhärtungen bis hin zu Schmerzen wie einem Hexenschuss, die die Bewegung deutlich einschränken. Die Rückenschmerzen treten normalerweise plötzlich auf, sind aber in den meisten Fällen harmlos und klingen häufig innerhalb weniger Tage wieder ab. Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV erklärt im Vorfeld des Tages der Rückengesundheit am 15. März 2024, was Betroffene vorbeugend gegen Rückenleiden tun können, welche Maßnahmen der Selbstmedikation es gibt und welche Dinge vermieden werden sollten.

„Man kann fast schon sagen, dass Rückenschmerzen zu einer Art Zivilisationskrankheit geworden sind. Sie entstehen häufig durch zu wenig Bewegung, langes Sitzen zum Beispiel am Schreibtisch oder durch langes Stehen. Wer unter Rückenschmerzen leidet oder sie gar nicht erst bekommen möchte, sollte deshalb in Bewegung bleiben oder in Bewegung kommen“, erklärt Petra Engel-Djabarian, Mitglied im Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV. Falsch ist, wenn Betroffene auf die beginnenden Schmerzen mit kompletter Schonung oder gar Bettruhe reagieren. „Betroffene sollten dann nicht unbedingt im Fitnessstudio Hanteln stemmen oder hoch-intensive Sportarten betreiben, aber ein Spaziergang im Wald oder sanftes Yoga kann schon leichte Verspannungen lösen. Auch Faszientraining unter geschulter Anleitung ist empfehlenswert. Das löst Verklebungen in der Muskulatur“, so die

Apothekerin weiter. Verspannungen können sich unterstützend auch durch die Einnahme des muskelentspannenden Minerals Magnesium lindern lassen. „Bevor Patient:innen mit Rückenschmerzen in eine Schonhaltung kommen, sich also, um dem Rückenschmerz auszuweichen, anders bewegen, sollten sie ein Schmerzmittel einnehmen. Hier helfen Mittel, wie Ibuprofen oder Diclofenac, die auch entzündungshemmend wirken“, rät Engel-Djabarian. Auch wärmende Salben mit Nonivamid, Nicoboxil oder Capsaicin Abhilfe schaffen, ebenso wie Wärmepflaster. Manche Patient:innen fragen nach kühlenden Schmerz Gelen, berichtet die Apothekerin: „Kühlende Gele werden aber eher bei Prellungen und Stürzen eingesetzt. Wenn eine Patientin oder ein Patient verspannt ist, aber keine Wärme verträgt, empfehle ich eher neutrale Schmerzsalben mit Ibuprofen oder Beinwell.“ Sollten die Beschwerden nicht besser werden oder jede Bewegung zu starken Schmerzen führen, sollten die Patient:innen den Haus- oder Facharzt aufsuchen.

## 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 knapp 850 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

## Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV  
Petra Engel-Djabarian, Mitglied des Vorstands/Pressesprecherin  
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz  
Tel.: 06131 20491-0  
E-Mail: [presse@lav-rp.de](mailto:presse@lav-rp.de)  
web: [www.lav-rp.de](http://www.lav-rp.de)