

Wenn es zu viel wird

Wer kennt sie nicht? **Rückenbeschwerden**. Wie aus dem Nichts sind sie da. Dabei haben Sie nur mal schnell einen Karton hochgehoben. Diese normale Bewegung steht am Ende eines sich langsam entwickelnden Prozesses.



© mreco99 / 123rf.com

sichtlich die für eine Einschätzung relevanten Aspekte dar. Ferner finden Sie hier unter den aktuellen Meldungen stets Neues zum Thema, das Ihnen in der Kundenberatung hilfreich sein kann. Es ist wichtig, auf den Unterschied zwischen zeitweiligen Beschwerden im circa einjährigen Abstand, wiederkehrenden, also öfter auftretenden, oder chronischen Rückenschmerzen zu achten. Starke, plötzliche Schmerzen im Bereich der Lenden werden im Volksmund auch als Hexenschuss, **SLO3**,

Suchwort „Hexenschuss“, bezeichnet. Ursachen sind zu meist Muskelzerrungen oder Wirbelblockaden. Diese auch als Lumbago bezeichnete Variante ist eine der häufigsten Formen der Rückenschmerzen, tritt oft nach einer schnellen, ruckartigen Bewegung wie Heben, Bücken oder Drehen auf. Hier helfen meistens, wie Sie auf **SLO4**, Suche „Lumbago“, nachlesen können, eine kurzfristige Therapie durch den Physiotherapeuten und lokal zu verabreichende Schmerzmittel. Umfangreiche Aufklärung bietet auch **SLO5**, ein von Fachärzten unterhaltener Informationsdienst. Bei der „Ischialgie“, landläufig als „Ischias“

bekannt, zieht der Schmerz bis in die Beine. Die Ursache ist der im Bereich der Wirbelsäule eingeklemmte Ischiasnerv. Hier gelten häufig ähnliche Behandlungsregeln, was Sie auf **SLO6**, Suchwort „Ischialgie“, nachlesen können. Beim Bandscheibenvorfall muss man unverzüglich handeln, da durch das Abklemmen der Nerven im Wirbelkanal extreme und bleibende Schäden verursacht werden können.

Bandscheibenvorfall Im Unterschied zu den „einfachen“ Rückenschmerzen kann der Discusprolaps sogar optisch durch eine kleine Wölbung zu erkennen sein. Die Wirbelsäule besteht aus zahlreichen Wirbeln. Verbunden sind diese durch Bandscheiben, die Puffer zwischen den Knochen. Bei übergroßer Beanspruchung melden sie sich schmerzhaft. Zunächst werden sie „nur“ gedehnt. Bei weiterer Belastung und durch Abnutzung jedoch kann der Faserring, der jede Bandscheibe umgibt, reißen – und es kommt zu einem Bandscheibenvorfall, **SLO7**. Der gallertartige Kern verschafft sich Raum im umliegenden Gewebe, wobei die durch den Spinalkanal verlaufenden Nerven ein- oder sogar abgeklemmt werden können. Die Schmerzen sind extrem und

Unsere Zeiten erfordern oft einseitige Körperhaltungen. Computer- und Schreibtischarbeit zwingen uns in sitzende und relativ bewegungslose Positionen, ebenso langes Fernsehen. Wir schleppen Einkäufe, heben Lasten und stundenlanges Stehen auf harten Böden fordert zusätzlich Höchstleistungen von der Wirbelsäule – und das über Jahre. Die Wirbelsäule ist unsere wichtigste Stütze. Im Laufe eines Lebens muten wir ihr so einiges zu, was der Körper über lange Zeit erträgt

und in Entspannungs- und Ruhephasen wieder ausgleicht. Aber irgendwann kann ein Teil der Wirbelsäule das alles – im wahrsten Sinne des Wortes – eben nicht mehr ertragen. Ein medizinisches Informationsportal, **SLO1**, Rubrik „Orthopädie Online“, beschreibt auf allgemein verständliche Weise Formen und Ursachen.

Unterschiedliche Arten Für eine erfolgreiche Therapie muss differenziert werden, welche Ursache die Schmerzen haben. Das Patientenportal **SLO2** stellt im Bereich „Orthopädie“ über-

Lähmungserscheinungen keine Seltenheit. Auf **SL08**, Suche „Orthopädie & Unfallchirurgie“, zeigt ein anschauliches Video, wie es zum Bandscheibenvorfall kommt. Dieselbe Seite hält unter **SL09** noch umfangreiche Aufklärung zum Thema bereit. In den meisten Fällen ereignet sich ein Vorfall im Lendenwirbelbereich. Der Orthopäde Dr. Weih demonstriert in einem Video unter **SL10**, „Lendenwirbelsäule“, sehr leicht verständlich an einem Modell, wie man sich einen Vorfall vorzustellen hat.

Was tun, wenn? Wehret den Anfängen – unter diesem Motto steht die Präventionskampagne „Denk an mich – Dein Rücken“, **SL11**. Ziel ist es, Rückenbelastungen zu reduzieren. Sie ler-

nen, Belastungen zu erkennen und rückenfreundliche Lösungen zu finden. Und wenn doch einmal etwas passiert, dann ist es sinnvoll, zu wissen, wie man sich verhalten soll. Dafür bietet die DAK auf **SL12** mit

dem Suchbegriff „Soforthilfe“ einen Maßnahmenkatalog im PDF-Format an. Überdies lesen Sie mit der Suche nach „Schmerztipps“ einiges über Erste Hilfe bei Rückenschmerzen.

Übersicht SoftLinks (SL)

SL01	www.dr-gumpert.de/...
SL02	www.ihrarzt.de/...
SL03	http://de.wikipedia.org/...
SL04	http://flexikon.doccheck.com/...
SL05	www.doctorhelp.de/...
SL06	www.netdokter.de/...
SL07	http://de.wikipedia.org/...
SL08	www.onmeda.de/video
SL09	www.onmeda.de/...
SL10	www.youtube.com/...
SL11	www.deinruecken.de/
SL12	www.dak.de/...
SL13	www.versorgungsleitlinien.de/...
SL14	www.versorgungsleitlinien.de

Die vollständigen Links finden Sie im Internet unter www.pta-aktuell.de/w/E7103

Von oberster Stelle Es gibt auch Leitlinien, also Empfehlungen für eine angemessen strukturierte Versorgung chronisch kranker Patienten, wie Sie unter **SL13** erfahren. Kreuzschmerzkurzinfos für Ihre Kunden zum Herunterladen finden Sie dort unter **SL14** mit „Kreuzschmerzinfo“-Suche auch auf Arabisch, Englisch, Französisch, Spanisch, Russisch und Türkisch. Was auch immer man seinem Rücken zumutet, es ist wichtig, dass er stets auch wieder gut behandelt und verwöhnt wird. Dann klappt's auch mit einem Karton! ■

Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin

Anzeige

Gestresste, erschöpfte, überarbeitete Kunden?



DEUTSCHLAND IN DER STRESS-FALLE

Unser moderner Lebenswandel, dauerhafte Mehrfachbelastungen und die ständige Erreichbarkeit hinterlassen Spuren: Immer mehr stressgeplagte Kunden kommen mit Erschöpfungssymptomen in die Apotheke.

WAS PASSIERT BEI STRESS IM KÖRPER?

Wissenschaftlich unterscheidet man die körpereigene Stressreaktion in drei Phasen:

1 Alarmphase

Bei akutem Stress schüttet der Körper Stresshormone aus, läuft auf Hochtouren

2 Anpassungsphase

Bei anhaltenden Belastungen versucht der Körper, sich den neuen Begebenheiten anzupassen

3 Erschöpfungsphase

Bei dauerhaftem Stress kapituliert der Körper, Depressionen und Burnout drohen

? Eine Abwärts-Spirale aus der es keinen Ausweg gibt?

NATÜRLICH ZU MEHR BELASTBARKEIT

Die bewährte Heilpflanze *Rhodiola rosea* (Rosenwurz) hat in Schweden, Russland und China einen festen Platz in der Medizintradition.

Während herkömmlich eingesetzte Produkte „gegen“ Stress entweder symptomatisch Beruhigung oder nur mehr Energie versprechen, unterstützt das robuste Dickblattgewächs den Körper, in allen drei Phasen der Stressreaktion, physisch und mental resistenter zu werden:

Es reguliert die Ausschüttung von Stresshormonen (z. B. Cortisol), verleiht mehr Gelassenheit und verhindert eine überschäumende **ALARMREAKTION**. Als „Adaptogen“ hilft es dem Körper in der **ANPASSUNGSPHASE**, dauerhaft stressresistenter zu werden. Gleichzeitig steigert *Rhodiola rosea* die unter Dauerstress eingeschränkte Produktion körpereigener Energieträger (ATP) und schafft so neue Kraft in der **ERSCHÖPFUNGSPHASE**.

DAS SCHWEDISCHE GEHEIMNIS FÜR MEHR BELASTBARKEIT



Die Wirkung des patentierten *Rhodiola rosea*-Spezialextrakts SHR-5 in Rhodiolan® 200 ist bestens erforscht. Das rein pflanzliche Produkt ist auch für eine Langzeittherapie geeignet, da weder Neben- noch Wechselwirkungen bekannt sind und keine Gewöhnungseffekte auftreten.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.loges.de/fachkreise

Rhodiolan® 200 – Mein Leben meistern.

