



© microgen / iStock / Getty Images

Schwachstelle Rücken

Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nummer Eins. Wir können den Betroffenen nicht nur eine Vielzahl an Präparaten empfehlen, sondern sollten sie dabei unterstützen, trotz der Schmerzen aktiv zu bleiben.

Neben Kopfschmerzen zählen Beschwerden im Rücken zu den häufigsten Schmerzformen. 80 Prozent der Bevölkerung hatten schon mindestens einmal in ihrem Leben darunter zu leiden, wobei Frauen öfter als Männer Rückenschmerzen haben. Die am häufigsten betroffene Altersgruppe ist die der 50- bis 70-jährigen, aber auch Kinder und Jugendliche bleiben davon nicht verschont. Somit ist es nicht erstaunlich, dass hierzulande 20 Millionen Rücken geplagte jährlich einen Arzt aufsuchen. In seltenen Fällen gehen die Schmerzen von der Brustwirbelsäule aus, meistens schmerzt die Hals- und Lendenwirbelsäule.

Akut und chronisch Während bei dem einen die Schmerzen lediglich akut und nur

det. Obwohl die Schmerzauslöser längst behoben sind, bleibt das Schmerzsystem weiter aktiv und das Gehirn erhält weiterhin Schmerzsignale. Der Schmerz verselbstständigt sich, er chronifiziert. Als chronisch gelten die Schmerzen, sobald sie länger als drei Monate anhalten oder wenn sie mehrmals im Jahr auftreten. Vor allem chronische Schmerzen können die Mobilität und die Lebensqualität der Betroffenen massiv einschränken.

Spezifisch und unspezifisch Die Ursachen für Rückenbeschwerden sind vielfältig. Nur in etwa 15 Prozent der Fälle findet sich bei der ärztlichen Untersuchung ein klinisches Korrelat, das die Schmerzen erklären kann. Rückenschmerzen mit einer eindeutig fassbaren Ursache werden als spezifische Rückenschmerzen bezeichnet und sind kein Fall für die Selbstme-

Morbus Bechterew), krankhafte Verformungen der Wirbelsäule (Wirbelsäulenskoliose), altersbedingten Verschleiß und Funktionsstörungen der Wirbelsäule oder Tumore. Sie erfordern grundsätzlich eine ärztliche Therapie, mit der die Grunderkrankung behandelt wird. Weitaus häufiger leiden die Betroffenen unter unspezifischen Rückenschmerzen, deren Ursache nur schwer oder gar nicht erkennbar ist. Bei ihrer Entstehung sind viele Faktoren beteiligt, die sich häufig noch gegenseitig bedingen und die Schmerzen aufrechterhalten. Vor allem basieren sie auf Muskelverspannungen, ebenso sind entzündliche Prozesse und Durchblutungsstörungen daran beteiligt. Zu den Auslösern zählen höheres Alter, eine kontinuierliche Fehlbelastung des Rückens, langes oder falsches Sitzen, Übergewicht, Bewe-

gen. Zudem spielen psychische Auslöser eine Rolle. Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, Stress mit dem Partner oder finanzielle Sorgen hinterlassen ihre negativen Spuren auch am Rücken. Als Folge der starken Anspannung und Belastung bei gleichzeitiger Vernachlässigung bestimmter Muskelgruppen geraten die Bandscheiben im wahrsten Sinne unter Druck. Sie flachen ab und verlieren an Elastizität. Das löst eine Instabilität der Wirbelsäule aus, welche die Rückenmuskeln mit Anspannung zu kompensieren versuchen. Schwachen, untrainierten Muskeln gelingt dies nicht. Sie spannen nicht an, sie verspannen sich vielmehr. Eine muskuläre Verspannung ist also die Folge, bei der verhärtete und verkürzte Muskelpartien auf umliegende Nerven drücken und so Schmerzen im gesamten Rückenbereich entstehen lassen.

Hexenschuss - Ischialgie

Manchmal sind die Muskeln derart verspannt, dass sie einzelne Wirbelknochen blockieren und sich die Betroffenen kaum noch bewegen können. Schießen die Schmerzen dabei plötzlich und stechend ein, spricht der Volksmund von einem Hexenschuss, Mediziner von einem Lumbago. Die Attacke kann so stark sein, dass die Betroffenen kaum noch atmen können und in einer Zwangshaltung verharren. Die Auslöser für diesen akuten Kreuzschmerz sind vielfältig und in den seltensten Fällen stecken ernsthafte Erkrankungen dahinter. Die Schmerzen bleiben dabei auf den Rücken begrenzt, im Gegensatz zu einer Ischialgie, bei der der Schmerz bis ins Bein ausstrahlt. Hier ist die Wurzel des Ischiasnervs betroffen, der vom Bereich des fünften Lendenwirbels zur Streckseite des Hüftgelenks und an der Hinterseite des Oberschenkels

TIPPS FÜR DIE WIRKSTOFFAUSWAHL

Individuelle Gegebenheiten bestimmen die Auswahl eines schmerzstillenden Präparates. Daher muss im Beratungsgespräch immer gefragt werden, für wen das Mittel bestimmt ist (z. B. Kinder, Schwangere, Stillende), welche Medikamente begleitend eingenommen werden (z. B. ASS 100), ob Risikofaktoren oder Grunderkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Ulcus, Leberfunktionsstörungen, Asthma) vorliegen. Auch wenn NSAR bei Rückenschmerzen die Mittel der ersten Wahl darstellen, sind im Einzelfall andere Therapieoptionen sinnvoller. Werden beim Betroffenen durch eine NSAR-Gabe beispielsweise Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Komplikationen oder die Auslösung eines Asthmaanfalls erwartet, kann Paracetamol in Kombination mit Wärmepflastern die bessere Alternative sein. Vermuten Sie solche „Red flags“, sollte der Betroffene immer an den Arzt weiter geleitet werden.

von kurzer Dauer sind, plagen sich andere unablässig oder immer wieder damit herum. Bei letzterer Gruppe hat sich ein Schmerzgedächtnis gebil-

dikation. Beispiele dafür sind Rückenschmerzen ausgelöst durch Osteoporose, Bandscheibenvorfälle, entzündlich-rheumatische Erkrankungen (z. B.

gungsmangel, aber auch übermäßiger Sport. Klimatische Bedingungen wie Nässe, Kälte oder Zugluft können die Schmerzen im Rücken zusätzlich begünsti-



in Richtung Kniekehle verläuft. Wird er stark gereizt, können im betroffenen Bein Gefühlsstörungen und Lähmungserscheinungen auftreten. Auslöser für eine Ischialgie reichen von einer harmlosen Bewegung über Verschleißerscheinungen bis hin zu einem Bandscheibenvorfall oder Verletzungen. Eine Kombination aus Lumbago und Ischialgie ist die Lumboischialgie.

Schmerzhafter Teufelskreis

Unglücklicherweise reagiert der Körper auf Rückenschmerzen mit unwillkürlichen Fehlhaltungen, die wiederum Verspannungen und weitere Schmerzen hervorrufen. Die bereits vorhandene Muskelanspannung steigert sich, wodurch zusätzlich der bereits irritierte Nerv gereizt und der Schmerz noch verstärkt wird - ein Teufelskreis aus Schmerz, Muskelanspannung und Fehlhaltung entsteht. Er hält die Rückenschmerzen in Gang und trägt zur Chronifizierung der Schmerzen bei. Psychische Belastungen können diesen Teufelskreis ankurbeln, denn sie erzeugen eine vermehrte Muskelanspannung. Zudem erhöht Stress die Erregbarkeit der Schmerzrezeptoren, wodurch der Rücken schmerzempfindlicher werden kann.

Yellow und Red flags Aber nicht nur Stress oder psychische Belastungen tragen dazu bei, dass die Schmerzen chronisch werden. Auch individuelle Eigenschaften wie Ängstlichkeit, Depressivität, Hoffnungslosigkeit, ein ausgeprägtes Vermeidungs- und Schonverhalten sowie negatives Denken sind psychosoziale Faktoren, die chronischen Verläufen den Weg ebnen. Sie gelten als Warnhinweise für eine Chronifizierung und werden als „Yellow flags“ bezeichnet. Daneben gibt es klassische Signale, die auf eine

organische Schmerzursache und damit auf spezifische Rückenschmerzen deuten. Zu diesen „Red flags“ zählen beispielsweise beinbetonte Schmerzen, Taubheit, Kribbeln (Parästhesien), Lähmungserscheinungen (Paresen), Blasen- und/oder Mastdarmstörungen. Sie lassen einen Bandscheibenvorfall vermuten, bei dem der elastische Faserring der Bandscheibe infolge von Verschleiß und Fehlbelastung einreißt. Daraufhin quillt der innere, gallertartige Kern hervor und dringt in den Wirbelkanal ein, wo er auf die im Rückenmark verlaufenden Nerven Druck ausübt und damit starke Beschwerden auslöst. Klagt der Betroffene vor allem über einen starken nächtlichen Schmerz in Rückenlage gepaart mit Gewichtsverlust und Nachtschweiß, können dies Anzeichen für einen Tumor sein, der auf die umliegenden Nerven drückt und Rückenschmerzen verursacht. An Schmerzen und Steifheitsgefühlen im Kreuz, die sich über einen längeren Zeitraum hinweg entwickeln, kann eine entzündlich-rheumatische Erkrankung wie ein Morbus Bechterew schuld sein. Risikofaktoren wie höheres Alter und vorangegangene Unfälle liegen wiederum häufig bei durch Osteoporose bedingten Knochenbrüchen und daraus folgenden Beschwerden im Rücken vor.

Schnell handeln Mediziner raten, bei akuten Rückenschmerzen möglichst rasch mit der Behandlung zu beginnen. Eine früh einsetzende schmerzlindernde Therapie versetzt den Betroffenen nicht nur in die Lage, sich überhaupt wieder oder mehr bewegen zu können. Die Einnahme eines Schmerzmittels gleich in den ersten Tagen hilft zudem, den schmerzhaften Teufelskreis zu durchbrechen und einer Chronifizierung ▶



EXTRAKT AUS
MALVA SYLVESTRIS
wirkt
BERUHIGEND.

NATRIUM-
HYALURONAT
STABILISIERT
den Tränenfilm.



Erfrischende Feuchtigkeit für trockene und gereizte Augen.

Befeuchtet lang anhaltend.

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur
www.weleda.de



© AntonioGuillem / iStock / Getty Images

Auch ganz alltägliche Bewegungen wie Bücken oder das Heben schwerer Gegenstände können zu plötzlich einsetzenden, akuten Rückenschmerzen führen.

► der Schmerzen entgegenzuwirken. Auch psychotherapeutische und physikalische Maßnahmen können in dieser Phase eingesetzt werden. Erste Hilfe für die Betroffenen ist zudem eine Entlastung der Wirbelsäule. Dies gelingt mit einer Stufenlagerung. Dafür werden in Rückenlage die Unterschenkel auf einem Stuhl abgelegt und das Gesäß dicht an die Stuhlbeine geschoben. In dieser Lage-

rung liegt die Lendenwirbelsäule flach auf dem Boden und Hüft- und Kniegelenke befinden sich in einem rechten Winkel, wodurch die gewünschte Druckentlastung erzielt wird.

In Bewegung bleiben Sind die akuten Beschwerden abgeklungen, verhilft regelmäßiges Aufbautraining zu starken Muskeln. Diese schützen und stabilisieren die Wirbelsäule und sind

Voraussetzung für einen gesunden Rücken. Dabei ist nicht entscheidend, welche Sportart ausgeübt wird. Wichtig ist vielmehr, dass der Rücken ständig in Aktion bleibt. Die Devise bei Rückenschmerzen lautet Bewegung. Alle Bewegungen, die Spaß machen, sind erlaubt. Lediglich abrupte Körperdrehungen, wie sie beispielsweise beim Tennis oder Golfen erfolgen, sind nicht ratsam. Als rü-

ckenfreundlich gelten hingegen Schwimmen oder Walken. Zudem müssen rüchenschonende und -stärkende Übungen erlernt und in den Alltag integriert werden. Spezielle Trainingsprogramme wie die Rückenschule helfen langfristig, Fehlhaltungen zu vermeiden und durch rüchengerechtes Verhalten zu ersetzen.

Multimodale Schmerztherapie Bewährt haben sich zudem Verfahren zum Stressabbau. Sie helfen, die muskuläre Verspannung zu unterbrechen und die Schmerzwahrnehmung günstig zu beeinflussen. Erprobte Programme sind die Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training oder Yoga. Sinnvoll ist das Einbetten der Entspannungsverfahren in eine psychologische oder verhaltenstherapeutische Maßnahme, bei der die Betroffenen lernen, besser mit dem Schmerz umzugehen. Letztendlich umfassen moderne Behandlungsstrategien eine interdisziplinäre Versorgung des Patienten. Im Idealfall kümmern sich Schmerztherapeuten, Orthopäden, Neurologen, Physio- und Psychotherapeuten gemeinsam um den Rückenpatienten.

Systemisch angehen Zur medikamentösen Schmerzbehandlung helfen bei Rückenschmerzen vor allem orale nicht-steroidale Antiphlogistika beziehungsweise Antirheumatika (NSAR) wie Diclofenac, Ibuprofen oder Naproxen, denn sie wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend. Um Magen-Darm-Komplikationen wie Blutungen oder Geschwüre zu vermeiden, werden NSAR häufig mit einem Protonenpumpeninhibitor (PPI) kombiniert. Kupieren die apothekenpflichtigen Varianten den Schmerz nicht ausreichend, verordnen ►

DER APOTHEKEN-KRIMI

Zwei Apothekenkrimis

Mord am **MAINUFER**

TOD im Labor



136 Seiten

Format 140 x 220mm, Hardcover

€ 9,90 in Deutschland;

€ 10,20 in Österreich.

ISBN: 978-3-930007-89-9

Online bestellen: www.uzvshop.de; Bestellfax: 0611 58589269

Ja, bitte liefern Sie mir gegen Rechnung _____ x Apotheken-Krimi zum Preis von 9,90 Euro je Exemplar.

Nachname, Vorname

Straße, PLZ, Ort

E-Mail

Tel.

Datum, Unterschrift

► Ärzte häufig Diclofenac oder Ibuprofen in höherer Dosierung (Diclofenac 50 mg, Ibuprofen 600 mg). Eine verschreibungspflichtige Alternative bei stärkeren Rückenschmerzen sind auch COX-2-Hemmer (Coxibe) wie Celecoxib oder Etoricoxib. Sie haben zudem den Vorteil, dass sie im Vergleich zu den NSAR eine bessere gastrointestinale Verträglichkeit aufweisen. Diese geht allerdings mit einer Erhöhung des kardiovaskulären Risikos einher. Ebenso ist Metamizol unter den rezeptpflichtigen Analgetika eine vergleichsweise nebenwirkungsarme Substanz, die bei starken Beschwerden

Paracetamol. Der Wirkstoff gehört aber nicht zu den Mitteln der ersten Wahl, da er in der Regel aufgrund der fehlenden entzündungshemmenden Wirkkomponente nicht so gut Rückenschmerzen lindert.

Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen Das Risiko der NSAR für gastrointestinale Beschwerden ist substanzabhängig

Bei Ibuprofen muss generell geklärt werden, ob die Betroffenen gleichzeitig niedrigdosierte Acetylsalicylsäure (ASS) einnehmen, da Ibuprofen bei zeitgleicher oder hochdosierter Gabe in der Lage ist, die kardioprotektive Wirkung von ASS aufzuheben. Dann sollte die Einnahme des Analgetikums zeitlich versetzt zu der ASS-Gabe erfolgen oder alternativ ein anderes NSAR gewählt werden.

oralen Applikation des Wirkstoffes. Gleichzeitig sind die Plasmaspiegelkonzentrationen wesentlich niedriger, wodurch unerwünschte Wirkungen wie beispielsweise Beschwerden am Gastrointestinaltrakt seltener sind. Dabei ist die dermale Verträglichkeit topischer NSAR insgesamt gut.

Daneben sind diverse Arnika- und Beinwellextrakte sowie pflanzliche Kombinationspräparate (z. B. mit Pfefferminz-, Eukalyptus- und Rosmarinöl) als Salben mit verspannungslösenden, schmerzlindernden und entzündungshemmenden Eigenschaften erhältlich.

Richtig Cremen In der Regel werden alle topischen Zubereitungen zwei- bis dreimal täglich auf das betreffende unverletzte Areal (keine offenen Wunden!) aufgetragen, wobei ein Einmassieren das Eindringen der Wirkstoffe durch die Haut ins Zielgewebe unterstützt. Außerdem sollen die Präparate in ausreichender Menge (circa drei bis fünf Zentimeter langer Gel- oder Cremestrang) großflächig eingerieben werden, damit sich ein Depot in der Haut bildet, aus dem kontinuierlich Wirkstoff freigesetzt werden kann. Gele oder Sprays haben zudem einen Kühleffekt auf der Haut. Gerade bei akuten Beschwerden wird Kälte als angenehm empfunden. Kälte fährt den Stoffwechsel herunter, lindert die Entzündung und dämpft die Schmerzimpulse.

Heiße Tipp Bei Rückenschmerzen mit muskulärer Ursache sind dagegen Präparate

Die wichtigste Maßnahme gegen Rückenschmerzen ist Bewegung.

LEITLINIE BEI RÜCKENSCHMERZEN

Für die Diagnostik und Behandlung von Rückenschmerzen steht die Nationale Versorgungsleitlinie (NVL) „Kreuzschmerz“ zur Verfügung. Die Empfehlungen der Leitlinie beziehen sich auf die Versorgung von Patienten mit „nichtspezifischem Kreuzschmerz“, bei dem keine bestimmten körperlichen Ursachen für die Schmerzen festgestellt werden können. Zentrale Inhalte sind die Erfassung der psychosozialen Risikofaktoren und die Aufforderung, körperlich aktiv zu bleiben. Ziel ist es, Patienten mit hohem Risiko für anhaltende Rückenschmerzen früher zu erkennen und nach bestem medizinischen Wissensstand zu behandeln. Dadurch sollen besser als bisher langwierige, komplizierte und kostenintensive Rückenleiden vermieden werden.

oder wenn andere Analgetika kontraindiziert sind (z. B. bei Betroffenen mit einem erhöhten Risiko für Komplikationen im Magen-Darm-Trakt, einem erhöhten Blutungsrisiko, Asthmatiker), häufig verordnet wird. Weitere Möglichkeiten, die ein Rezept erfordern, sind schwache Opioid-Analgetika wie Tildin oder Tramadol.

Eine Variante ohne gastrointestinale oder kardiovaskuläre Nebenwirkungen für die Selbstmedikation ist im Einzelfall auch

und steigt vor allem bei längerer Anwendung und hoher Dosierung. Ibuprofen scheint unter den NSAR das günstigste gastrointestinale Risikoprofil aufzuweisen. Bei Langzeittherapie steigt auch das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Eine Ausnahme ist Naproxen, das allerdings am wenigsten schleimhautverträglich ist. Diclofenac hat unter den NSAR das höchste kardiovaskuläre Risiko (vergleichbar mit den Coxiben).

Schmier statt schlucken

Bei Rückenschmerzen eignen sich auch topische Zubereitungen mit NSAR wie Diclofenac, Ibuprofen oder Felbinac. Lokal aufgetragen weisen sie gegenüber der systemischen Anwendung von NSAR zahlreiche Vorteile auf. Sie erreichen in Form von Cremes, Gelen oder Sprays mit ausgeklügelter Galenik (z. B. Mizellen-Technologie, mehrphasige Emulsionsgele) gleiche oder gar höhere Gewebekonzentrationen als bei

mit hyperämisierenden Wirkstoffen wie beispielsweise Novivamid und Nicoboxil, Capsaicin sowie ätherischen Ölen aus Fichtennadeln, Latschenkiefer oder Rosmarin wohltuend. Sie lockern und entspannen das Muskelgewebe, steigern somit die Durchblutung und fördern den Heilungsprozess im betroffenen Areal. Aber nicht nur bei Muskelverhärtungen und Muskelverspannungen werden Wärmecremes oder Wärmepflaster geschätzt. Geeignet sind sie auch bei Beschwerden mit Tendenz zur Chronifizierung beziehungsweise bei bereits chronischen Rückenschmerzen.

Eine Alternative zu wirkstoffhaltigen Wärmepflastern sind auch selbsterwärmende Auflagen, die eine Mischung aus Eisenpulver, Salz, Aktivkohle und Wasser beinhalten. Beim Öffnen der Verpackung verbinden sich die Inhaltsstoffe mit dem Sauerstoff aus der Luft und setzen einen Oxidationsprozess in Gang, der Wärme erzeugt und bei Applikation des Umschlags zu einem angenehmen Temperaturanstieg in der darunterliegenden Muskelpartie führt. Ebenso sorgen eine Wärmflasche oder ein Heizkissen für spürbare Erleichterung. Empfehlenswert sind auch Saunagänge zur Lockerung und Entspannung der Muskulatur sowie ein heißes Bad, dessen schmerzlindernde Wirkung durch durchblutungsfördernde Zusätze wie Campher, Salicylat oder Rosmarinöl noch gesteigert werden kann und gleichzeitig eine Wohltat für die Seele ist.

Alternative Optionen Rückenschmerzen können auch homöopathisch angegangen werden. Vor allem bei chronischen Schmerzen ist der Versuch möglich, die Dosis notwendiger Schmerzmittel (z. B. NSAR) zu reduzieren. Neben Salben (z. B. mit Arnika) und Ölen zur Einrei-

bung mit durchblutungsfördernden und muskelentspannenden Eigenschaften (z. B. Arnica/Cuprum, Aconit/Quarz/Lavendelöl) stehen auch homöopathische Einzel- und Komplexmittel zum Einnehmen zur Auswahl. Für die Selbstbehandlung akuter oder chronischer Rückenschmerzen ist Rhus toxicodendron D6 ein Klassiker, vor allem, wenn die Beschwerden bei Bewegung gebessert werden. Die empfohlene Dosierung in der Akuttherapie bei starken Beschwerden ist halbstündlich bis stündlich je 1 Tablette oder 5 Globuli (höchstens 6-mal täglich). Zur Dauertherapie werden dreimal täglich 1 Tablette oder 5 Globuli angeraten. Da homöopathische Arzneimittel wie Rhus toxicodendron im Organismus die Eigenregulation/Selbsteheilung fördern, sollte jeweils nach vier Wochen Einnahme eine Woche Pause eingelegt werden. Damit gibt man dem Organismus die Chance, auch ohne Stimulation die Regulation aufrechterhalten zu können.

Auch diätische Lebensmittel sind zur Behandlung von Wirbelsäulensyndromen (zum Beispiel Lumbal- oder Halswirbelsäulensyndrome) geeignet, vor allem wenn dabei Nerven in Mitleidenschaft gezogen werden. Beispielsweise muskuläre Verspannungen oder degenerative Veränderungen der Wirbelsäure können auf umliegende Nerven drücken, was zu ausstrahlenden Schmerzen im gesamten Rückenbereich führen kann. Ist das periphere Nervensystem betroffen, können die Vitamine B₁₂ und Folsäure zusammen mit Uridinmonophosphat, einem Nervengewebebaustein, unterstützend zu einer Therapie mit Schmerzmitteln zu der Regeneration der betroffenen Nerven beitragen. ■

Gode Chlond,
Apothekerin

AUS HYLO®-PROTECT WIRD HYLO DUAL®

Neuer Name,
bewährtes Wirkprinzip!



6 6 Monate nach
Anbruch verwendbar



**Das duale Wirkprinzip.
Bei trockenen Augen mit Lipidphasen-
störung sowie bei entzündlicher und
allergischer Symptomatik.**

- ✓ Kombination aus Hyaluronsäure + Ectoin stabilisiert den Tränenfilm und bildet eine wasserreiche Barriere gegen inflammatorische Reize auf Horn- und Bindehaut
- ✓ Frei von Konservierungsmitteln und Phosphaten
- ✓ Leichte Handhabung
- ✓ Mit 300 Tropfen hochergiebig

 **HYLO® EYE CARE**

Augenbefeuchtung und Pflege mit System

www.hylo.de

URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken