

Welche Schmerztabletten helfen bei meinen Beschwerden?

# SOS-Tipps bei RÜCKEN-SCHMERZEN

In 85 Prozent der Fälle müssen Sie mit Rückenschmerzen gar nicht zum Arzt, so eine aktuelle Studie. Tatsächlich können Sie die Beschwerden ohne Probleme und mit einem deutlich größeren Erfolg selbst behandeln. tv14 erklärt, wie einfach das geht

Nach nur 30 Minuten tut nichts mehr weh!

## MACHEN SIE DEN SELBSTTEST!

Beginnen Sie bei **START**, und erkennen Sie Ihren Rückenschmerztyp – lesen Sie auf der nächsten Seite, was dagegen hilft

„Strikte Bettruhe schadet mehr, als sie nützt. Selbst bei einem Bandscheibenvorfall ist *sanfte Bewegung* wichtig für den Rücken.“

**UNSER EXPERTE**  
Dr. Nicolai Borkowski, Facharzt für Orthopädie und Chirotherapie am Rückenzentrum am Michel (Hamburg), erklärt, wie wir uns selbst behandeln können



### Bandscheibenvorfall

Bei einer sogenannten Diskushernie rutscht das Bandscheiben-Innere, der Gallertkern, durchbricht den festen Faserkern, der ihn normalerweise zwischen den Wirbeln verankert. Der Grund: Die Bandscheibe wird mit der Zeit durch Überlastung instabil, Bewegungsmangel und Übergewicht verstärken diesen Effekt.

### Hexenschuss

Meist tritt der sogenannte Lumbago nach unbedachten Bewegungen auf, zum Beispiel beim nicht rückengerechten Bücken und Heben. Dabei wirkt ein Vielfaches des Körpergewichts auf Halteapparat aus Muskeln, Sehnen und Wirbeln ein. Als Folge können sich zum Beispiel die Wirbelgelenke gegeneinander verschieben und blockieren.

### Muskelzerrung oder Muskelverspannung

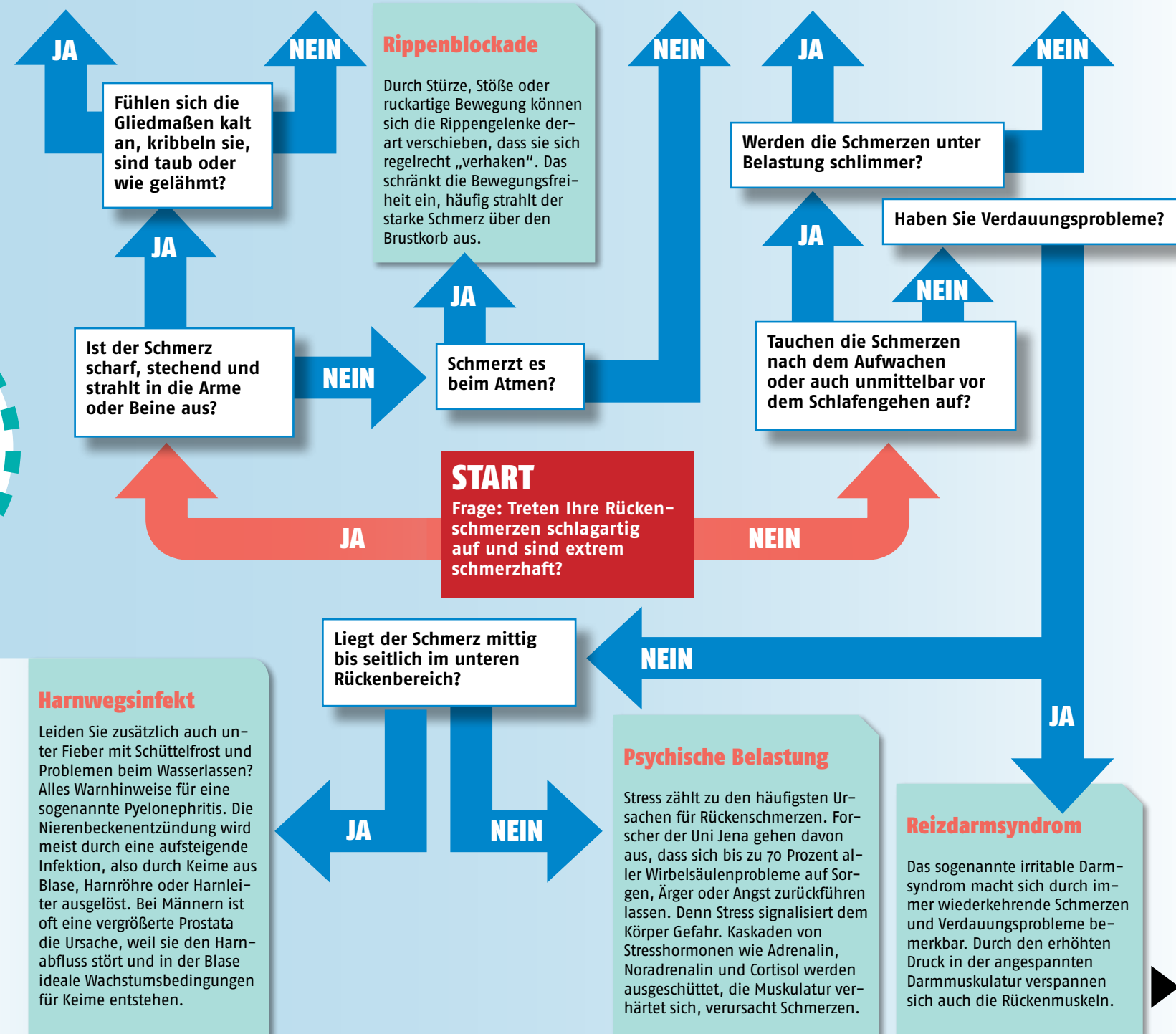
Die sogenannte Distension bzw. Myogelose sind die häufigste Ursache für Rückenschmerzen. Sie entstehen, wenn ein Muskel überreizt wird und sich die Muskelfasern daraufhin verkrampfen. Die Folge: Die Durchblutung und der Stoffwechsel vermindern sich im Gewebe, chronische Schmerzen setzen ein. Mögliche Auslöser sind einseitige Haltung, Zugluft, Überanstrengung beim Sport sowie Stress.

### Wirbelsäulenverschleiß

Eine „Facettengelenk-Arthrose“ zeigt sich häufig durch sehr starke Schmerzen morgens unmittelbar nach dem Aufstehen, wenn der Rücken das Körpergewicht wieder zu tragen hat und dadurch etwas zusammensinkt. Die verschlissenen Knorpelstellen gleiten übereinander.

### Fehlhaltung oder Bewegungsmangel

Ausgelöst wird ein Haltungsschaden durch lang anhaltende, einseitige Belastungen, die die Wirbelsäule und die Muskulatur reizen. Die Folge: eine Schonhaltung und Verkrampfung der Muskeln. Bei Bewegungsmangel geht zusätzlich Muskelmasse verloren. Dies schränkt die Bewegungsfreiheit der Wirbelsäule ein und löst starke Schmerzen aus.





## Rückenschmerzen effektiv STOPPEN:

### RICHTIG HANDELN!

Sollten die Schmerzen häufiger auftreten, länger als drei Tage anhalten, sich verschlimmern oder Symptome wie Fieber, Taubheitsgefühle, Lähmungserscheinungen oder Inkontinenz hinzukommen: Unbedingt zum Arzt!

### BESSER VORBEUGEN!

Forscher der Macquarie University, der University of Sydney und der Federal University of Minas Gerais stellten fest, dass moderates Training Rückenschmerzen im Lendenbereich deutlich lindert und ein erneutes Auftreten um 45 Prozent reduziert. Besser ist nur noch Krafttraining: Hier gingen die Schmerzen um bis zu zwei Drittel zurück.

#### Bandscheiben- vorfall

- **Antientzündliche Schmerzmittel** (z. B. max. 75 mg/Tag Diclofenac oder max. 2400 mg/Tag Ibuprofen) lindern akute Beschwerden
- 3-mal täglich 10 Minuten den Rücken mit **Rotlicht** bestrahlen. Regt die Durchblutung an, entspannt das verkrampfte Gewebe im Bereich des Bandscheibenvorfalles
- Auf den Rücken legen, Beine im rechten Winkel auf z. B. einem Hocker lagern – das entlastet die Nerven

#### Hexenschuss

- Gegen den Schmerz und die Nervenreizung hilft der natürliche **Schmerzstillter Ingwer**: Dafür sind die Scharfstoffe Gingerol und Shogaol verantwortlich. Tagesdosis: 500–1500 mg Ingwer-Extrakt.
- bei starken Verspannungen helfen **krampflösende Mittel** („Muskelrelaxantien“), diese sind verschreibungspflichtig, mit Ausnahme von Chininsulfat. Dafür gilt: 200 bis 400 mg täglich vorm Schlafengehen einnehmen

#### Muskelverzerrung, -verspannung

- **Schmerzstillter** in Gel- oder Salbenform auftragen (z. B. Ibuprofen oder Diclofenac) – wirkt direkt im Muskel
- spezielle **Wärmpflaster** haften bis zu 8 Stunden auf der Haut, fördern punktgenau die Durchblutung, lockern das Gewebe und verhindern Schonhaltungen
- 3-mal täglich 5 Globuli **Arnica montana D12** nehmen (Apotheke) – das beschleunigt die Heilung der feinen Risse in der Muskulatur

#### Rippenblockade

- **Paracetamol** (4000 mg Tageshöchstdosis) oder wahlweise Ibuprofen (max. 2400 mg/Tag)
- „**Rückenschaukel**“ hilft, die „Sperre“ zu lösen: Auf den Boden legen, Knie anziehen und umfassen – bis der Rücken rund ist. Langsam vor- und zurückwippen.
- Alternativ: Mit dem Rücken auf einen Tennisball legen, den Arm der betroffenen Seite vorsichtig und mit etwas Druck kreisen lassen

#### Wirbelsäulen- verschleiß

- Mittel der Wahl ist **Naproxen** (Tageshöchstdosis 750 mg), es wirkt 12 Stunden
- **Teufelskralle** fördert die Produktion von schmerz- und entzündungshemmenden Botenstoffen. Kombiniert mit Vitamin E verstärkt sich diese Wirkung
- Einreibungen mit **Beinwell-Extrakt**, der u. a. abschwellende, kühlende, schmerzstillende und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt

#### Fehlhaltung oder Bewegungsmangel

- **Aesculus hippocastanum D6** (Rosskastanie); 3-mal täglich je 5 Globuli.
- Lokal wirkt **Johanniskraut-Öl** gegen haltungsbedingte Muskelschmerzen
- Eine **Stärkung der tiefen Rumpfmuskeln** lindert Haltungsschäden: Bauchlage, Blick nach unten, Unterarme aufstützen, die Ellbogen stehen unter den Schultern, die Füße ruhen auf den Zehen. Bauch anspannen, dann den Oberkörper heben

#### Harnwegsinfekt

- Mindestens **2 Liter Wasser oder Tee trinken**. Spült Keime heraus – und mögliche Nierensteine. Reiner Cranberrysaft („Muttersaft“) verhindert übrigens ein Festsetzen der Erreger Ideal: 3-mal täglich 250 ml pur oder mit Wasser verdünnt
- **Bärentraubenblätter-Extrakt** (Fertigpräparat, Apotheke) bekämpft dank seiner antibakteriellen Wirkung Auslöser von Blasenentzündungen wie z. B. e.-Coli-Bakterien

#### Psychische Belastung

- **Nux vomica D6** für schmerzhafte Verspannungen im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich durch zu viel Arbeit und Stress
- **Tiefenentspannung nach Jacobson**: Nacheinander jeden Muskel des Körpers bewusst und so kräftig wie möglich anspannen – mit den Handballen beginnen, 7 Sekunden halten und dabei langsam weiteratmen. Dann 30 Sekunden Muskeln lockern und bis zu den Zehen weitermachen

#### Reizdarmsyndrom

- **5 Tassen Pfefferminztee** täglich. Das enthaltene Menthol lindert die Verspannung und damit den Schmerz
- Der krampflösende Wirkstoff Butylscopolamin (**Buscopan**, Apotheke) wirkt laut Studien auch hier: 3-mal täglich 1–2 Dragees.
- 1 TL **Flohsamen** in 125 ml Wasser quellen lassen, trinken, 1 Glas Wasser einnehmen. Saugt Flüssigkeit im Darm auf, stabilisiert die Verdauung