

*Im Vorfeld zum bundesweiten Tag der Rückengesundheit am 15. März 2020*

## **Wenn der Rücken zwickt**

### **Leichte Rückenschmerzen selbst behandeln**

Stuttgart, den 12. März 2020 – Zum bundesweiten Tag der Rückengesundheit, am 15. März 2020, erklärt der Landesapothekerverband Baden-Württemberg 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 Friederike Habighorst-Klemm, Vorstand des Landesapothekerverbandes. 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 Habighorst-Klemm 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.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.500 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

**Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:**

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de)

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf [www.facebook.de](http://www.facebook.de)

