



Beratungsleitfaden Rückenbeschwerden

Fragen für das Beratungsgespräch:*

Für wen ist das Mittel? Welche Beschwerden liegen vor (Dauer, Häufigkeit)? Was könnte die Ursache der Beschwerden sein? Sind Begleitsymptome vorhanden? Was wurde bereits unternommen? Wurde ein Arzt konsultiert? Häufige Schmerzmitteleinnahme (> 10 Tage/Monat)? Gibt es Unverträglichkeiten und/oder Vorerkrankungen? Wurden weitere Präparate eingenommen? Sind Sie schwanger oder stillen Sie?

Symptome:

Beschwerden im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich,
z. B. Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit, Muskelverspannungen

Wann zum Arzt?*

Dauer > 48 h, zusätzlich Kribbeln oder Taubheitsgefühl in Händen, Armen, Schultern, Füßen, Beinen, Gesäß, Verdacht auf innere Erkrankungen, stumpfe Verletzungen als Ursache, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre

Therapie in der Selbstmedikation:

(evtl. in Kombination)

Äußerlich (z. B. Salben, Cremes)	Innerlich (z. B. Tabletten, Kapseln)
Lokal durchblutende Externa: z. B. mit Capsaicin, Nonivamid » durchblutungsfördernd, schmerzlindernd » KI beachten	Analgetika: NSAR, z. B. Ibuprofen, Diclofenac, ASS » entzündungshemmend, analgetisch » kurzfristige Anwendung » KI und WW beachten
Externa mit Analgetika/NSAR: z. B. mit Ibuprofen, Diclofenac, Indometacin » entzündungshemmend, analgetisch » KI beachten	Homöopathische Komplexmittel: » z. B. die Kombination aus Acidum silicicum, Calcium carbonicum Hahnemanni, Calcium fluoratum, Calcium phosphoricum, Ferrum phosphoricum, Zincum metallicum » lindert sowohl spezifische als auch unspezifische Rückenbeschwerden » stärkt Knochen, Sehnen, Bänder und Faszien » langfristige Anwendung möglich » keine KI und WW
Pflanzliche Externa: z. B. mit Beinwell » schmerzlindernd, entzündungshemmend » KI beachten	

* Lennecke, K., Hagel, K. Selbstmedikation; Leitlinien zur pharmazeutischen Beratung; 6. Auflage 2016; Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart

Zusatztipps:

Körperliche Bewegung beibehalten, Wärmeanwendung in Form von Bädern, Wickeln etc., Kräftigung der Rückenmuskulatur durch Gymnastik und Sport, Entspannungsmethoden zur Muskelrelaxation