



# Beratungsleitfaden Rückenbeschwerden

## Fragen für das Beratungsgespräch:

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

## Symptome:

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

## Mögliche Ursachen:

Verspannungen, Entzündungen, Verletzungen, Bewegungsmangel, Langzeitsitzen, Fehlbelastung/einseitige Belastung, Muskelkater, Osteoporose, Abnutzungserscheinungen an der Wirbelsäule und dem Kreuzbein, genetische Disposition

## 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)  |
|---|---|
| <b>Lokal durchblutende Externa:</b><br>z. B. mit Capsaicin, Nonivamid<br>» durchblutungsfördernd, schmerzlindernd<br>» KI beachten        | <b>Analgetika:</b><br>NSAR, z. B. Ibuprofen, Diclofenac, ASS<br>» entzündungshemmend, analgetisch<br>» kurzfristige Anwendung<br>» KI und WW beachten   |
| <b>Externa mit Analgetika/NSAR:</b><br>z. B. mit Ibuprofen, Diclofenac, Indometacin<br>» entzündungshemmend, analgetisch<br>» KI beachten | <b>Homöopathische Komplexmittel:</b><br>z. B. die Kombination aus Acidum silicicum, Calcium carbonicum Hahnemanni, Calcium fluoratum, Calcium phosphoricum, Ferrum phosphoricum, Zincum metallicum<br>» lindern sowohl spezifische als auch unspezifische Rückenbeschwerden<br>» stärken Knochen, Sehnen, Bänder und Faszien<br>» langfristige Anwendung möglich<br>» keine KI und WW |
| <b>Pflanzliche Externa:</b><br>z. B. mit Beinwell<br>» schmerzlindernd, entzündungshemmend<br>» KI beachten                               |   |

## Nichtmedikamentöse Maßnahmen:

Körperliche Bewegung beibehalten, Wärmeanwendung in Form von Bädern, Wickeln etc., Kräftigung der Rückenmuskulatur durch Gymnastik und Sport, Entspannungsmethoden zur Muskelrelaxation, Stufenlagerung bei Beschwerden im unteren Rücken, Fehlbelastung/einseitige Belastung vermeiden

### Zusatz Tipp: Prävention

Da die Rückfallquote bei Rückenschmerzen hoch ist, sollte präventiv auch bei nachlassenden Schmerzen auf ausreichend Bewegung und Kräftigung der Rückenmuskulatur, z. B. durch Yoga, geachtet werden.

