



Nacken- und Rückenschmerzen

Wissenswertes für die Beratung

Analgetika, Wärmepflaster, Kirschkernkissen oder doch lieber muskelentspannende Bäder? Die Therapiemöglichkeiten bei Nacken- und Rückenschmerzen sind vielfältig. Welches Produkt sich für welchen Kunden am besten eignet, worauf bei der Beratung zu achten ist sowie hilfreiche Zusatztipps finden Sie im folgenden Beitrag.

Nacken- und Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gründen für einen Apothekenbesuch. Per Definition handelt es sich um Schmerzen der Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder oder Gelenke im Bereich der Wirbel- bzw. Halswirbelsäule. Man unterschei-

det primär zwischen unspezifischen und spezifischen Schmerzen. Unspezifische, einfache Rücken- bzw. Nackenschmerzen sind meist auf eine muskuläre Verspannung, ausgelöst durch Überlastung, falsche Bewegung oder Fehlhaltung (zum Beispiel langes Sitzen vor dem Computer), zurückzuführen. Spezifische bzw. radikuläre Schmerzen strahlen hingegen von Nervenwurzeln aus und können beispielsweise durch einen Bandscheibenvorfall oder eine Entzündung ausgelöst werden.

Therapieziel

Ein wichtiges Ziel bei der Behandlung von Nacken- und Rückenschmerzen ist das Verhindern von weiteren Verspannungen, Fehlhaltungen und einer möglichen Chronifizierung. Im Widerspruch zu früheren Empfehlungen sollte heute von Bettruhe und Schonung klar abgeraten werden, da das Beibehalten von körperlicher Aktivität zu einem schnelleren Abklingen der Symptome führt.

Um eine annähernd schmerzfreie Bewegung zu ermöglichen, stehen eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten in der Selbstmedikation zur Verfügung. Neben Analgetika zur internen und externen Schmerztherapie können Verspannungen zum Beispiel durch hyperämischer Externa in Form von Salben und Pflastern oder Wärmekissen gelöst werden. Häufig ist auch eine Kombination unterschiedlicher Präparate zu empfehlen.

Orale und topische NSAR zur Schmerzlinderung

Mittel der ersten Wahl bei nichtspezifischen Rücken- und Nackenschmerzen sind interne NSAR in der niedrigsten wirksamen Dosierung zur oralen Einnahme. Sie ermöglichen eine Unterbrechung des Schmerzkreislaufs und verhindern so Fehlhaltungen oder weitere Verspannungen aufgrund von Schonhaltungen. Durch die vergleichsweise gute Verträglichkeit bei nachweislich schneller Wirksamkeit kann hier vor allem Ibuprofen empfohlen werden. Ein ebenfalls gutes Risiko-Nutzen-Profil weist Diclofenac auf. Beim Einsatz von NSAR sollten aber immer potentielle Nebenwirkungen bzw. Kontraindikationen berücksichtigt werden. So ist in beiden Fällen vorher abzuklären, ob gastrointestinale Probleme bestehen. Auch das erhöhte Risiko für arterielle thrombotische Ereignisse bei Diclofenac-Einnahme ist zu beachten. Alternativ ist eine Empfehlung von Naproxen, Acetylsalicylsäure oder Paracetamol möglich, eine Behandlung mit Paracetamol sollte wegen der nur schwachen antiphlogistischen Wirkung allerdings nur bei leichten Schmerzen in Betracht gezogen werden. Auch bei diesen Wirkstoffen muss zu Nebenwirkungen und Kontraindikationen beraten werden.

Alternativ oder unterstützend ist der Einsatz von topischen NSAR möglich. Empfehlenswert sind hier Zubereitungen (Salben, Cremes, Gele) mit Ibuprofen, Diclofenac oder Indometacin. Halten die Schmerzen allerdings trotz Selbstmedikation länger als drei bis fünf

(zum Beispiel bei Diclofenac-Externa) Tage an, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Hyperämischer Pflaster und Salben zum Krampflösen

Neben der medikamentösen Schmerztherapie spielt bei der Behandlung von Nacken- und Rückenschmerzen das Lösen der schmerzauslösenden Verkrampfungen eine wichtige Rolle. Dazu wird bevorzugt auf wärmende, durchblutungsfördernde Wirkstoffe in Form von Salben und Pflastern zurückgegriffen. Oft werden Produkte auf Capsaicin-Basis empfohlen. Aufgrund des stark reizenden Effekts von Capsaicin sollte von einer Anwendung bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren sowie bei Menschen mit empfindlicher Haut abgesehen werden, da lokale Hautreaktionen wie Brennen oder Ausschlag auftreten können. Etwas verträglicher in der Anwendung ist das dem Capsaicin nachempfundene, synthetisch hergestellte Nonivamid. Das Wärmeempfinden kann bei beiden Wirkstoffen aufgrund des Alters, des Tagesbefindens oder der Beschaffenheit der Haut allerdings sehr unterschiedlich ausfallen.

Eine Alternative zu capsaicin- oder nonivamidhaltigen Pflastern und Salben bilden Wärmepflaster mit Eisenpulver. Durch die physikalische Wärmeentwicklung wird die Haut weniger stark gereizt und die Intensität der Wärmezufuhr kann bei Bedarf abgemildert werden. So sollten Personen über 55 Jahren die Pflaster vorsichtshalber über dünner Kleidung tragen, um Verbrennungen vorzubeugen. In der Regel erreicht ein Pflaster nach ca. 30 Minuten seine therapeutische Wärme von 40 °C. Bei erstmaliger Anwendung empfiehlt es sich, die Pflaster zunächst tagsüber anzuwenden, um sich mit der Wärmeintensität vertraut zu machen. Personen wie Kinder oder pflegebedürftige Menschen, die nicht in der Lage sind, die Pflaster selbständig zu entfernen oder sich adäquat bemerkbar zu machen, sollten diese nicht verwenden.

Natürliche Alternativen

Kommen weder Analgetika noch wärmende Pflaster oder Salben in Frage, können Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich durch Bäder mit Inhaltsstoffen wie Nicotinat oder Teufelskrallen gelockert werden. Auch hier ist jedoch Vorsicht bei empfindlicher Haut geboten. Gerade Nicotinat kann lokale Hautreaktionen hervorrufen und sollte nicht bei offenen Wunden oder geschädigter Haut angewandt werden.

Die entspannende und durchblutungsfördernde Wirkung von ätherischen Ölen wie Lavendel-, Rosmarinöl

oder Kampfer kann für leichte Nacken- oder Rückenmassagen ebenfalls genutzt werden. Um den verspannungslösenden Effekt zu unterstützen, sollte die betroffene Stelle nach dem Einreiben weiterhin warmgehalten werden. Als Wärmequelle kann zum Beispiel ein Schal oder Kirschkernkissen genutzt werden. Von einer Kombination mit Wärmepflastern ist hingegen dringend abzuraten, da dies aufgrund der verstärkten Wärmeentwicklung zu Hautschäden führen kann.

Arzneimittel

Innerlich

Analgetika:

NSAR, z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen

- Unterbrechung des Schmerzkreislaufs
- Analgetische und antiphlogistische Wirkung
- Anwendung: ≤ 3 Tage
- KI und WW beachten

Phytotherapeutika:

z. B. Extrakte aus Teufelskralle, Weidenrinde

- Antiphlogistische und leicht analgetische Wirkung
- KI beachten

Äußerlich

Externa mit NSAR:

z. B. mit Ibuprofen, Diclofenac, Indometacin

- Analgetische und antiphlogistische Wirkung
- Kombinationstherapie mit oralen NSAR möglich

Hyperämisierende Externa:

z. B. mit Capsaicin, Nonivamid

- Als Pflaster oder Salbe erhältlich
- Durchblutungsfördernde Wirkung
- Vorsicht bei empfindlicher Haut: Irritationsgefahr
- Keine Anwendung unter 18 Jahren

Pflanzliche Externa:

z. B. ätherische Öle mit Rosmarinöl, Kampfer

- Durchblutungsfördernde und entspannende Wirkung
- Wirkung kann durch zusätzliche Wärmezufuhr verstärkt werden

Medizinprodukt

Äußerlich

Hyperämisierende Externa:

Pflaster mit Eisenpulver

- Physikalische Wärmeentwicklung
- > 55 Jahre: Verbrennungsgefahr! Ggf. über dünner Kleidungsschicht tragen
- Vorsicht bei Kindern und pflegebedürftigen Menschen: Anwendung nur, wenn das Pflaster selbständig entfernt werden kann

Externe Wärmequellen:

z. B. Kirschkernkissen, Rotlichtlampen, Wärmflaschen

- Muskelentspannende Wirkung durch externe Wärmezufuhr
- Vorsicht vor allem bei Wärmflaschen: Verbrühungsgefahr

Wenn die Selbstmedikation nicht ausreicht

Nacken- und Rückenschmerzen können eine Vielzahl von Ursachen haben, daher ist es wichtig, im Beratungsgespräch vor einer Produktempfehlung den Auslöser zu bestimmen. Nur so kann die Therapie optimal angepasst werden. Meist handelt es sich um unspezifische, unkomplizierte Rückenschmerzen, die durch eine gut ausgewählte Selbstmedikation schnell wieder abklingen. Kommen zu den Schmerzen allerdings Beschwerden wie ein schlechtes Allgemeinbefinden, Fieber, Lähmungserscheinungen oder Taubheitsgefühle, sollte dringend zu einem Arztbesuch geraten werden. Ebenfalls einer Abklärung bedarf es, wenn der Schmerz akut nach einem Sturz oder Unfall oder bewegungsunabhängig auftritt.

Hilfreiche Zusatztipps für das Beratungsgespräch

- In Bewegung bleiben: Ein Spaziergang lockert die Nacken- und Rückenmuskeln und trägt so zur Schmerzlinderung bei.
- Vorbeugen: Häufig werden Nacken- und Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen oder Bewegungsmangel ausgelöst. Oft hilft es, vorbeugend rückenstärkende Übungen durchzuführen und die Muskeln zu stärken.
- Stress reduzieren: Stress im Alltag kann sich schnell durch einen verspannten Rücken oder Nacken äußern.
- Erstattungsfähigkeit: Manche Krankenkassen übernehmen für bestimmte nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel (zum Beispiel Phytotherapeutika, Homöopathika) einen Anteil der Kosten als freiwillige Zusatzleistung. Dazu sollten das Arzneimittel auf einem grünen Rezept verordnet und die Kosten durch den Kunden zunächst selber übernommen werden. Anschließend können Versicherte Rezept und Apothekenrechnung bei der Krankenkasse einreichen.



DAP Arbeitshilfe
„OTC-Satzungsleistungen“:

www.OTCdialog.de/4854