

Volksleiden Rückenschmerzen

Maßnahmen zur Selbsthilfe

AA | Rückenschmerzen sind in Deutschland weit verbreitet und gehören zu einer der wichtigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit.¹ Da viele Betroffene nicht direkt einen Arzt aufsuchen, ist die Apotheke oft die erste Anlaufstelle. Die Auslöser für Rückenschmerzen sind individuell unterschiedlich, daher können auch die Hilfsmaßnahmen variieren. Was dem einen hilft, muss nicht zwangsläufig dem nächsten Betroffenen auch helfen. Es kann also sein, dass bei Rückenschmerzen zunächst mehrere Maßnahmen ausprobiert werden müssen.

Wie häufig sind Rückenschmerzen?

Laut den Ergebnissen der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020 gaben 61,3% der befragten Menschen in Deutschland an, in den letzten 12 Monaten mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben, wobei Frauen signifikant häufiger betroffen sind als Männer. In der Studie wurden die Rückenschmerzen nach der Lokalisation unterschieden: In der Allgemeinbevölkerung treten Schmerzen im unteren Rücken etwa doppelt so häufig auf wie Schmerzen des oberen Rückens, wobei auch ein Teil der Befragten angegeben hat, Schmerzen in beiden Bereichen zu haben.²

Wie äußern sich Rückenschmerzen?

Wie bereits erwähnt, können sich Rückenschmerzen im Bereich des oberen oder unteren Rückens oder im Nackenbereich bemerkbar machen. Neben Schmerzen können auch Muskelverspannungen oder eingeschränkte Beweglichkeit zu Beschwerden im Bereich des Rückens führen.

Rückenschmerzen treten in der Regel akut auf, können aber auch chronisch werden. Von einem akuten Rückenschmerz spricht man, wenn die Schmerzen bis zu 30 Tage andauern. Halten sie länger als drei Monate an, gelten sie als chronisch. Akute Rückenschmerzen bessern sich in der Regel rasch, die meisten Betroffenen sind nach ein bis zwei Wochen wieder beschwerdefrei. Da die Rückfallquote aber recht hoch ist, sollte auch Wert auf die Prävention von Rückenschmerzen gelegt werden.

Bei etwa 10% der Patienten mit Rückenschmerzen werden diese chronisch, was die Behandlung langwierig und schwierig macht. Daher ist es wichtig, bereits

akute Rückenschmerzen zu behandeln und damit zu verhindern, dass diese chronisch werden.

Was kann man gegen Rückenschmerzen tun?

Da die Auslöser für Rückenschmerzen variieren, tun dies auch die Maßnahmen, die Linderung verschaffen. Wenn Kunden in die Apotheke kommen, die über Rückenschmerzen klagen, sollte zunächst abgeklärt werden, wie lange die Beschwerden andauern. Halten diese länger als 48 Stunden an oder kommen Symptome wie Kribbeln oder Taubheitsgefühle in Händen, Armen oder anderen Körperregionen hinzu, sollte ihnen unbedingt zu einem Arztbesuch geraten werden. Dies gilt auch, wenn die Schmerzen aufgrund einer stumpfen Verletzung entstanden oder die Betroffenen unter 18 Jahre alt sind.

Bei akut auftretenden Rückenschmerzen können Sie Ihren Kunden eine Wärmeanwendung in Form von Bädern oder Wärmepflastern empfehlen. Auch Salben, die die Durchblutung anregen und so einen wärmenden Effekt haben, kommen in Frage – nach der Anwendung sollten aber unbedingt die Hände gründlich gewaschen werden. Starke Schmerzen können mit nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) wie z. B. Ibuprofen, Diclofenac oder ASS gelindert werden. Die Anwendung kann sowohl innerlich, z. B. in Form von Tabletten oder Kapseln, als auch äußerlich, z. B. in Form von Salben oder Cremes, erfolgen. Darüber hinaus gibt es auch noch pflanzliche Salben oder homöopathische Komplexmittel, die bei Rückenschmerzen angewendet werden können. Wenn die Schmerzen es zulassen, ist es ratsam, die körperliche Bewegung beizubehalten und die Rückenmuskulatur durch Gymnastik und Sport zu stärken. In Ruhephasen hat sich gerade bei Beschwerden im unteren Rücken die Stufenlagerung bewährt, bei der in Rückenlage die Beine in einem 90-Grad-Winkel angewinkelt werden.

Wenn keine der Maßnahmen Linderung verschafft und die Schmerzen auch nach mehreren Tagen nicht nachlassen, so ist ein Arztbesuch in jedem Fall ratsam.

¹ <https://de.statista.com/themen/1364/rueckenschmerzen/>

² von der Lippe E et al. Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020. Journal of Health Monitoring 2021; 6(S3), DOI 10.25646/7854