

Zum Aktionstag gegen den Schmerz am 5. Juni 2018

Dem Rückenschmerz den Kampf ansagen Effektive Gegenmaßnahmen oder Medikamente bringen die Lebensqualität zurück

Stuttgart, den 4. Juni 2018 – Schmerz kann viele Eigenschaften haben: Er pocht, er brennt, er drückt, er kann dumpf sein oder bohrend. Am weitesten verbreitet sind Rückenschmerzen. Schätzungen gehen davon aus, dass 60 bis 80 Prozent der Menschen schon einmal Rückenbeschwerden hatten, bei etwa 40 Prozent der Betroffenen bleiben die Schmerzen dauerhaft. Doch der Schmerz ist nicht nur peinigend, sondern er erfüllt eine wichtige Funktion: Er weist auf überbeanspruchte Sehnen und Bänder oder auch einen Verschleiß der Wirbelsäule hin entstanden oft durch Fehlhaltungen oder mangelnde Bewegung. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg weist zum Aktionstag gegen den Schmerz (5.6.2018) darauf hin, dass geeignete körperliche Aktivität oder gegebenenfalls ein Schmerzmittel betroffenen Menschen helfen können.

Christoph Gulde, Vizepräsident des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg erklärt, dass am häufigsten unspezifische Rückenschmerzen auftreten: „Es gibt dafür drei große Entstehungsursachen: Überbelastung, falsche Körperhaltung und unser genereller Bewegungsmangel. Wir sitzen in unserem Alltag einfach zu viel im Auto, am Schreibtisch, mit Buckel über dem Laptop und abends auf dem Sofa vor dem Fernseher.“ Darum ist die beste Vorbeugung und auch wichtigste Maßnahme gegen Rückenschmerzen Bewegung, sagt Gulde: „Es ist der falsche Weg, wenn man mit Rückenschmerzen in eine Schonhaltung geht. Dadurch werden eher neue Verspannungen hervorgerufen und der Teufelskreis beginnt.“ Besser sei es, wenn man gemäßigt in Bewegung bleibe und sich beraten lasse, welche Übungen gegen den akuten Schmerz helfen könnten. Dabei ist es wichtig, dass schnelle und ruckartige Bewegungen vermieden werden. Leichte Dehnung, Spaziergänge oder auch autogenes Training können helfen, Stress und Anspannung als Auslöser abzubauen. Manchmal ist auch Wärme von einer Wärmeflasche oder entsprechenden Pflastern angezeigt, denn die helfen in einem

ersten Schritt, die Muskeln wieder zu lockern. Der Apotheker mahnt aber zur Vorsicht, wenn die Wärme nicht hilft oder sich die Schmerzen sogar verschlimmern: „Es gibt Schmerzen, da ist Wärme nicht angebracht, sondern sogar schädlich und dann sollte man damit auch sofort aufhören. Hintergrund können Entzündungen oder Nervenreizungen als Ursache für den Schmerz sein, hier könnte Kälte angebracht sein.“

Wenn das alles die Beschwerden nicht ausreichend lindert, kann auch ein rezeptfreies Schmerzmittel, als Tabletten oder zur äußerlichen Anwendung als Gel oder Salbe, versucht werden. „Zum Arzt müssen Patienten aber dann“, so der Apotheker, „wenn Taubheitsgefühle aufkommen. Auch Schmerzen, die länger als drei Tage dauern und wenn zum Schmerz andere Symptome dazu kommen wie Fieber, schlechtes Allgemeinbefinden oder Probleme beim Wasser lassen, muss man das ernst nehmen und medizinischen Rat einholen.“ Denn der Rückenschmerz kann auch einen anderen Hintergrund haben, so Gulde: „Nierenbeckenentzündung, eine Eileiter- oder Eierstockentzündung oder ein Herzinfarkt können so ausstrahlen, dass der Patient Rückenschmerzen verspürt.“

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

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf www.facebook.de