

SCHNELLE SELBST-HILFE

Schluss mit Rückenschmerzen



Bei akuten Beschwerden heißt es: **Schnell gegensteuern!** Diese Maßnahmen wirken dabei effektiv

AKTIV SEIN
Kräftigen Sie Ihren Rücken mit sanften Aktivitäten wie Gymnastik oder Yoga – dreimal wöchentlich, 30–60 Minuten

wechseln: mal aufrecht sitzen, mal gekrümmt, mal auf dem Tisch abstützen. So wird die Muskulatur wieder aktiviert.

Ein Tape aufkleben
Flexible Verbände aus Baumwolle **unterstützen die Muskulatur, erhöhen die Durchblutung** und reduzieren bestehende Schmerzen. Die sogenannten Kinesiotapes (Apotheke, mit Anleitung zur richtigen Anwendung) fördern den Abtransport von Giftstoffen über die Lymphbahnen.

Im Vierfüßler-Stand
Stützen Sie sich mit Händen und Knie auf einer Unterlage ab. Nun einen Arm und ein Bein in der Di-

Unser Buch-Tipp

WEITERE INFOS
Wärme oder Kälte? Salbe oder Bäder? Wie beuge ich Schmerzen vor? Hier finden Sie die effektivsten Ratschläge bei Beschwerden: **„Die 50 besten Rückenschmerz-Killer“** von Kay Bartrow (Trias Verlag, 9,99 Euro).

agonale langsam anheben, kurz in der Luft halten und wieder absetzen. Dann die Seiten wechseln. Bei akuten Schmerzen maximal 4–6 Wiederholungen. Die Übung aktiviert die Streckmuskeln im unteren Rücken.

Auf die Rolle gehen
Um Verspannungen besser zu lösen, hilft Ihnen **die sogenannte Blackroll (im Sportfachhandel, ab ca. 15 Euro) – ein schwarzer Zylinder aus Schaumstoff. Legen Sie die Rolle direkt unter die schmerzende Stelle Ihres Rückens** und rollen vorsichtig auf ihr vor und zurück. Die

Wie viele Schmerzmittel darf ich nehmen? Dosierungsanleitung der wichtigsten Wirkstoffe

Das sollten Sie bei der Einnahme beachten
Sobald Rückenschmerzen so stark werden, dass sie Ihren Alltag deutlich einschränken, sind schmerzlindernde Medikamente ratsam. Experten empfehlen, Schmerzmittel ohne ärztlichen Rat maximal drei Tage hintereinander und nicht mehr als zehn Tage im Monat einzunehmen. Bessern sich die Beschwerden nicht oder kommen Empfindungsstörungen wie Taubheitsgefühle hinzu, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Wirkstoff ASS (Acetylsalicyl-Säure)
Für die Therapie von leichten bis mittelschweren Schmerzen zählt Acetylsalicyl-Säure (ASS) zu den Klassikern. Der Wirkstoff ist schmerzlindernd und entzündungshemmend. Er blockiert kurzfristig die Produkti-

on von Gewebeshormonen, die an der Schmerzbildung beteiligt sind. Erwachsene können alle vier Stunden während einer Mahlzeit mit einem Glas Wasser. Die Tagesdosis sollte 3000 mg nicht überschreiten. Sonst kann es zu Magen- und Darmbeschwerden kommen. Zudem hemmt ASS die Blutgerinnung. Daher nie vor operativen Eingriffen einnehmen.

Wirkstoff Paracetamol
Das Präparat hindert die Weiterleitung von Schmerzimpulsen im zentralen Nervensystem. Die Einzeldosis liegt bei 500 bis 1000 mg, maximal vier Mal innerhalb von 24 Stunden. Eine neue Studie der Universität Sydney zeigt jedoch: Paracetamol lindert Rückenbeschwerden nur unzu-

reichend. Außerdem wirkt das Präparat in größeren Mengen leberschädigend. Bei leichten bis mittleren Beschwerden daher lieber zu Acetylsalicyl-Säure greifen.

Wirkstoffe Diclofenac und Ibuprofen
Bei mittleren bis stärkeren Schmerzen, die in Verbindung mit Entzündungen auftreten, helfen beide Substanzen. Ihre entzündungshemmende Wirkung ist stärker als bei Acetylsalicyl-Säure. Nehmen Sie Diclofenac mit 12,5 oder 25 mg höchstens alle vier Stunden ein, maximal 75 mg täglich. Ibuprofen darf alle vier Stunden (200–400 mg) eingenommen werden, maximal aber 1200 mg pro Tag. Achtung: Eine Überdosierung kann Magen-Darm-Erkrankungen und Herz-Kreislauf-Probleme auslösen.



Schwimmen
Wirkung: Die Rolle lindert Verhärtungen im Bereich der Lendenwirbel.

Nur durch gezielte Bewegung wird gereiztes Gewebe weiterhin durchblutet – und Muskelverspannungen gelöst. Empfehlenswert sind schonende Sportarten wie Rückenschwimmen, Wassergymnastik und Walking 30 Minuten täglich.

Rückentennis spielen
Bei schmerzhaften Verspannungen mit dem Rücken vor eine Wand stellen – und einen Tennisball zwischen

Rücken und Wand platzieren. Nun leicht dagegen lehnen und den Ball mit dem Rücken an der Wand entlang rollen. Die Massage aktiviert Hautrezeptoren, die den Nerven das Signal zur Krampflösung geben.

Pferdesalbe auftragen
Ein echter Geheimtipp bei Rückenschmerzen ist die rein pflanzliche Pferdesalbe (Apotheke). Sie wurde ursprünglich entwickelt, um beanspruchte Sehnen von Sportpferden zu pflegen. **Das Besondere: Enthaltene Menthol sorgt zunächst für eine Kühlung der Haut – das blockiert die Weiterleitung von Schmerzsignalen.** Anschließend fördern Rosmarin und Kampfer eine Erwärmung des Gewebes –

und kurbeln die Blutzirkulation neu an. Arnika rundet den schmerzlindernden Effekt ab.

Heilen mit Akupressur
Eine bewährte Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin: **Durch Druck auf bestimmte Punkte regen Sie die Selbstheilungskräfte des Körpers an.** So geht's für die untere Wirbelsäule: Den Punkt in der Mitte der Kniegelenksfalte suchen – hier ist der Puls tastbar. Ein bis zwei Minuten leicht drücken (bis zu dreimal täglich). Der gleichmäßige Wechsel zwischen Drücken und Loslassen unterstützt die Muskelstraffung, lockert Verspannungen und hilft beim Abbau von Stresshormonen.

EXPERTEN-TIPPS

3 Fragen an den Spezialisten



Kay Bartrow
Der Physiotherapeut aus Balingen kennt die besten Maßnahmen für den Akutfall

Was ist eine erste, effektive Maßnahme bei Schmerzen?
Eine angenehme Position für akute Schmerzen im unteren Rücken ist die sogenannte Stufenlagerung: In Rückenlage die Unterschenkel auf einen Hocker, Stuhl oder Pezziball legen, sodass Ihre Oberschenkel senkrecht stehen. Das entlastet die Wirbelsäule im Lendenbereich. Nach etwa 15 Minuten sollte der Schmerz nachgeben.

Wie komme ich am besten wieder in Bewegung?
Aus der Position der Stufenlagerung vorsichtig die Oberschenkel 6–8 Mal im Wechsel zum Oberkörper hochziehen. Dann das Becken langsam noch oben kippen, sodass sich der Abstand zur Unterlage vergrößert. Kurz oben halten und wieder absenken – etwa 4–6 Wiederholungen. Das mobilisiert die Wirbelgelenke in der Lendenwirbelsäule.

Kann ich den Auslöser meiner Beschwerden selbst finden?
Spüren Sie Schmerzen, wenn Sie den Oberkörper nach vorne beugen, kann ein Defekt in der Bandscheibe vorliegen. Treten die Beschwerden bei einer Drehbewegung Ihres Oberkörpers auf, spricht das eher für ein Gelenkproblem in der Wirbelsäule. Bei ausstrahlenden Schmerzen bis ins Bein könnte eine Reizung des Ischiassnervens vorliegen.

Fotos: Fotolia (2), Shutterstock (2), privat, PR