



**Neue  
Apotheke**

*Gemeinsam für Ihre Gesundheit*

*Kostenlose Service-  
Information*

# Rückenschmerz

## **Ursache**

Die Ursachen für Rückenschmerzen sind vielfältig. Neben den altersbedingten Abnutzungserscheinungen spielen Osteoporose, Hexenschuss, körperliche Fehlhaltungen und Fehlstellungen und nicht zuletzt psychische Belastungen eine wesentliche Rolle.

Gerade im Rücken sind Nervenbahnen, Skelett und Muskeln innig miteinander verwoben. Es treten Nerven aus dem Rückenmark zwischen den

Bandscheiben und Wirbeln heraus und steuern die umliegende und weitergehende Muskulatur. Ein Schaden an den Nerven oder Wirbeln führt leicht zu Verspannungen und Schmerzen in ganz entfernten Körperbereichen, die offensichtlich nichts mit dem Krankheitsgeschehen zu tun haben.

## **Bandscheibenvorfall**

Die Bandscheiben befinden sich als gelartige Puffer zwischen den Wirbeln. Werden sie auf ein mal und einseitig zu stark belastet, kann es zur Veränderung der Ringform kommen, die dauerhaft bestehen bleibt. Der Vorfall, wie man die Ausbeulung bezeichnet, kann Nerven durch Druck reizen. Kennzeichen für solche Bandscheibenvorfälle sind starke Rückenschmerzen nach starken Belastungen. Eine Notfallklinik sollte bei Lähmungserscheinungen beim Fußanheben aufgesucht werden. Ziel einer Therapie muss die Freiheit von Schmerz sein. Es werden Entzündungshemmer, Kortison und muskelentspannende Arzneimittel eingesetzt, um den Patienten wieder rasch in Bewegung zu setzen. Muskelaufbau im Rückenbereich hilft Band-

scheibenvorfälle zu vermeiden und zu verarbeiten. Je nach Lage und Schwere werden auch operative Maßnahmen durchgeführt.

## **Wirbelbrüche**

Der Wirbelbruch ist eine der gefürchtetsten Nebenerscheinungen der Osteoporose. Die entkalkten Wirbel brechen in sich zusammen und verlieren ihre Struktur und Funktion. Die Folge ist eine Verkrümmung des Rückens (früher „Witwenbuckel“) mit daraus folgenden Fehlbelastungen der restlichen Wirbelsäule. Eine Vorsorge mit Calcium und Bewegung hätte dies vermeiden können. Dem Patienten stehen nur eine Schmerztherapie und erhaltende Maßnahmen für den Rest der Wirbelsäule zur Verfügung.

## **Fehlhaltung und Fehlbelastung**

Von Fehlhaltung spricht man bei falscher Belastung für den Organismus, die keine organische Ursache hat. Hier liegt oft eine falsche Einstellung der Büromöbel am Arbeitsplatz zu Grunde. Falsche Techniken beim Heben schwerer Gegenstände lassen sich in Rückenschulkursen von Sportstudios und Sportvereinen

## **Rückenschmerz**

---

- häufig mit Unterstützung der Krankenkasse beseitigen.

Fehlbelastungen liegt ein körperlicher Defekt zu Grunde, zum Beispiel ein verkürztes Bein, das zum Schiefstand des Beckens führt. Diese Schiefstellung kann zu Problemen vom Lendenwirbel bis hoch zur Halswirbelbereich führen und kann nur durch genaue Vermessung der Beinlängen durch den Orthopäden diagnostiziert werden.

Abhilfe schafft hier eine genau berechnete Einlage im Schuh, die den Höhenunterschied ausgleicht.

### **Hexenschuß**

Hexenschuß oder auch Lumbago genannt, ist ein Unfall bei normalen Bewegungen. Es gibt oft keine körperlich feststellbare Ursache. Hier wird ein Nerv - oft im Lendenwirbel - nur kurzfristig eingeklemmt. In der Folge der Quetschung treten Entzündungen am Nerven auf, die als starker Schmerz wahrgenommen werden. Dabei ist der Schmerz nicht nur im Rücken, sondern auch im gesamten Bein bis zum Fuß deutlich spürbar - meistens aber nur in einem Bein.

Abhilfe schaffen hier Magnesium als muskelentspannendes Mittel, denn

der verkrampfte Muskel neben dem Wirbel drückt den entzündeten Nerv wieder in den Wirbelspalt hinein. Wärme als Rotlicht, Rheumasalbe (Finalgon), ABC- oder Thermacare-Pflaster sorgen ebenfalls für Entspannung.

Entzündungshemmende, schmerzlindernde Mittel wie Voltaren Dolo oder Dolormin Extra unterstützen den Nerv bei der Heilung.

Spätestens bei ausstrahlenden Schmerzen sollte der gequetschte Nerv mit Vitamin B1 und B6 (Neuro-ratio) versorgt werden. Der Arzt verschreibt oft muskelspannungslösende Stoffe wie Tetrazepam oder Tolperison (Mydocalm). Diese Mittel setzen die Fähigkeit zum Autofahren herab und werden deshalb gerne abends vor dem Schlafengehen eingesetzt.

### **Psychische Ursachen**

Ca. 50% aller Rückenschmerzen sind nach den aktuellen Statistiken psychisch bedingt. Stress, schlechtes Arbeitsklima, Überlastung drücken sich oft in körperlichen Fehlhaltungen aus, die zu Schmerzen führen.

Einzige Abhilfe gegen das Wiederauftreten von Rückenschmerzen sind ein dauerhaftes Muskulaturtraining und

die haltungsgerechte Einstellung der Sitzmöbel am Arbeitsplatz. Schweres Heben sollte aus den Knien erfolgen und nicht aus dem Rücken. Eine Schiefstellung des Beckens sollte mit Hilfe des Orthopäden beseitigt werden.

### **Informationen**

Benötigen Sie weitere Informationen zum Thema, so fragen Sie uns bitte oder vereinbaren Sie einen Termin für ein intensives Beratungsgespräch.

*Ihr Team der Neuen Apotheke*

Neue Apotheke  
Luisenthaler Str. 2a  
61184 Karben  
Tel 06039-3591