

Rückenschmerzen bekämpfen Teil 2

Stecken allerdings starke Muskelverspannungen hinter den Schmerzen, wird Wärme meist als hilfreich und sehr angenehm empfunden. Wärme fördert die Durchblutung und entkrampft die Muskulatur, was zu einer deutlichen Schmerzlinderung führt. Daher empfiehlt die Leitlinie ausdrücklich eine Wärmetherapie bei Kreuzschmerzen. Die einfachste Form ist sicher ein warmes Bad. Man kann natürlich auch Wärmflaschen, Heizkissen oder warme Körnersäckchen verwenden. Diese schränken allerdings die Bewegung stark ein und eignen sich daher nur sehr kurzfristig, da ja eine Schonhaltung auf jeden Fall zu vermeiden ist. Daher gibt es zahlreiche Wärmesalben und -pflaster auf dem Markt. Sie enthalten wärmende Wirkstoffe wie Methylnicotinat oder Nonivamid oder aber Cayennepfefferextrakt beziehungsweise Capsaicin. Bei all diesen Produkten – egal ob Pflaster oder Salbe – gilt: sie dürfen nur auf intakte Haut aufgebracht werden und nicht auf Schleimhäute oder gar in die Augen gelangen. Daher muss man nach Berührung die Hände sehr sorgfältig waschen.

Capsaicin fördert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur durch die entstehende Wärme. Außerdem führt es zu einer lokalen Hautreizung. Die Haut rötet sich und brennt leicht. Schmerzrezeptoren werden zunächst übererregt, dann aber desensibilisiert, so dass Schmerzimpulse nicht mehr so stark weitergeleitet werden. Da bei sehr empfindlichen Personen starker Juckreiz mit Hautausschlag auftreten kann, wurden neue Arzneiformen entwickelt, die hautver-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

träglich sind: Wärmeauflagen, die Eisenpulver enthalten. Sie sind luftdicht verpackt. Beim Öffnen der Folienverpackung kommt das Eisenpulver mit Luftsauerstoff in Verbindung und wird oxidiert, wobei Wärme freigesetzt wird. Diese Wärmeauflagen können als flexibler Gürtel fixiert oder aufgeklebt werden. Sie ermöglichen ebenfalls eine aktive Bewegung.

Eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung hat Beinwellwurzel-Fluידextrakt. Dieser ist auch für die Behandlung akuter Myalgien im Bereich des Rückens zugelassen und stellt daher eine sehr gute pflanzliche Alternative zu den im vorigen Beitrag vorgestellten Schmerz Gelen dar.

Wichtigste Maßnahme, um bereits der Entstehung von Rückenschmerzen vorzubeugen ist und bleibt aber eine regelmäßige körperliche Bewegung. Sehr gut tun können auch gezielte Kräftigungsübungen für den Rücken oder spezielle Sitzkissen oder -bälle, die ein aktives aufrechtes Sitzen fördern.

***Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann***