



„Isch hab’ Rücken!“

Ursachen und Therapieoptionen bei Rückenschmerzen

DD | Vermutlich hatte jeder Mensch in seinem Leben schon einmal Rückenschmerzen und hat auf der Suche nach Linderung die Hilfe der Apotheke in Anspruch genommen. Doch Rückenschmerz ist nicht gleich Rückenschmerz. Wie diese Schmerzen ausgelöst werden können, wo der Unterschied zwischen einem Hexenschuss, Ischiasschmerzen und einem Bandscheibenvorfall liegt und was im Rahmen der Selbstmedikation möglich ist, erfahren Sie im folgenden Beitrag.

Mit dem ikonischen Satz „Schätzelein, isch hab’ Rücken!“ sprach Hape Kerkelings Kultfigur Horst Schlämmer einst vielen Menschen aus der Seele. Rückenschmerzen gehören zu den größten Volksleiden

der westlichen Welt. So erhielt in Deutschland 2020 ca. jeder Vierte die Diagnose Rückenschmerzen, womit sie hinter Bluthochdruck auf Platz zwei der häufigsten ambulant gestellten Diagnosen landete.¹ Weltweit sind Kreuzschmerzen darüber hinaus der häufigste Grund für schmerzbedingte Beeinträchtigungen von Lebensqualität und Funktionalität, Berufsunfähigkeit und vorzeitige Berentung.² Rückenschmerzen können den Alltag nicht nur erheblich erschweren und die Lebensqualität einschränken, sondern unbehandelt auch schwere Langzeitfolgen nach sich ziehen. Umso wichtiger ist es, die Beschwerden Betroffener im Beratungsgespräch in der Apotheke richtig einordnen zu können, um eine passende Empfehlung auszusprechen.

Spezifisch oder nichtspezifisch?

Generell lässt sich zwischen spezifischen und nichtspezifischen Rückenschmerzen unterscheiden, wobei ca. 90% der Beschwerden nichtspezifisch sind. Wie der Name bereits vermuten lässt, ist bei letzteren kein direkter Auslöser zu identifizieren und die Beschwerden sind meist durch verspannte, überlastete oder verkürzte Muskeln begründet. Bei spezifischen Kreuzschmerzen liegt hingegen eine klare somatische Ursache wie beispielsweise ein Bandscheibenvorfall, Osteoporose oder eine Fraktur zugrunde. Alternativ kann auch eine Einteilung in mechanische und entzündliche Schmerzen erfolgen, wobei mechanische Rückenschmerzen bestimmte Strukturen der Wirbelsäule (Muskulatur, Bandscheiben, Gelenke, Nerven) betreffen und entzündliche Kreuzschmerzen auf Entzündungsprozesse des unteren Rückens (insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen) zurückzuführen sind.

Hexenschuss, Ischias und Co.

Begriffe wie „Hexenschuss“ oder „Ischias“ werden häufig synonym verwendet, um bestimmte Formen von akuten Rückenschmerzen zu beschreiben. Bei einem **Hexenschuss (Lumbago/Lumbalgie)** handelt es sich um einen akuten Rückenschmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule, der meist durch eine Muskelzerrung oder Wirbelblockade ausgelöst wird. Die Zerrung wird in der Regel durch eine ruckartige gewöhnliche Bewegung wie Heben, Bücken oder Drehen verursacht und äußert sich in einem plötzlichen, sehr intensiven Schmerz, der es Betroffenen teilweise unmöglich macht, sich zu bewegen. Leichte Lumbalgien heilen meist von selbst ab; wichtig ist, in Bewegung zu bleiben und die Stelle warm zu halten.

Dem gegenüber steht die **Ischiasreizung**. Beim Ischiasnerv handelt es sich um den längsten und dicksten Nerv, der vom Rückenmark bis in den Fuß reicht. Werden die Nervenwurzeln – z. B. bei einem Bandscheibenvorfall – gereizt oder eingedrückt, kommt es typischerweise zu einem stechenden Schmerz, der vom Rücken bis ins Bein strahlt und durch Husten und Pressen verstärkt wird. Um den Schmerz zu lindern, sollte neben moderater Bewegung insbesondere der Gesäßmuskel gedehnt und die betroffene Stelle gewärmt werden. Kommt es jedoch zu Taubheitsgefühlen oder flachen die Schmerzen trotz Medikamenten nicht ab, sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

Sehr starke Rückenschmerzen, die meist in Arme und Beine ausstrahlen, sind oft ein Anzeichen für einen **Bandscheibenvorfall**. Bei den Bandscheiben handelt

es sich um knorpeliges Gewebe zwischen den Wirbelkörpern zweier benachbarter Wirbel. Tritt das Gewebe zwischen den Wirbelkörpern hervor und drückt auf umliegende Nerven, spricht man von einem Bandscheibenvorfall. Meist tritt dieser im Bereich der Lendenwirbelsäule auf, es kann aber auch der Übergang zwischen Brust- und Lendenwirbelsäule, zwischen Lendenwirbelsäule und Kreuzbein oder – in seltenen Fällen – die Halswirbelsäule betroffen sein. Verursacht werden sie vor allem durch eine Fehlbelastung der Wirbelsäule, beispielsweise durch mangelnde Bewegung, häufiges schweres Heben oder Übergewicht. Darüber hinaus spielt das Alter eine entscheidende Rolle, da das Knorpelgewebe im Laufe des Lebens an Elastizität verliert und porös wird. Bei Verdacht auf einen Bandscheibenvorfall sollte in jedem Fall zunächst ein Arzt aufgesucht werden, um eine genaue Diagnose zu stellen und das weitere Vorgehen festzulegen. In den meisten Fällen lässt sich ein Bandscheibenvorfall konservativ durch Physiotherapie, schmerzlindernde Medikamente und Wärme behandeln, bei besonders schweren Verläufen kann jedoch eine Operation vonnöten sein.

Was hilft in der Selbstmedikation?

Die meisten akuten Rückenschmerzen können gut in der Selbstmedikation behandelt werden. Ziel ist es, die Beschwerden so weit zu verringern, dass Bewegungen weiterhin möglich sind und keine Schonhaltung aufgrund der Schmerzen eingenommen wird. Andernfalls kann es zu weiteren Verspannungen, Fehlhaltungen und einer Chronifizierung kommen. Mittel der ersten Wahl sind dabei entzündungshemmende systemische nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) in der niedrigsten wirksamen Dosierung (z. B. Ibuprofen oder Diclofenac) sowie Nichtopioidanalgetika wie Paracetamol. Ergänzend oder alternativ können auch lokale topische NSAR-haltige Salben, Cremes und Gele gezielt an der betroffenen Stelle eingesetzt werden. Besonders geeignet sind hier Zubereitungen mit Ibuprofen oder Diclofenac.

Neben der medikamentösen Schmerzlinderung kann es bei Rückenschmerzen aufgrund von Muskelverspannungen helfen, die schmerzauslösende Verkrampfung zu lösen. Dazu wird bevorzugt auf wärmende, durchblutungsfördernde Wirkstoffe in Form von Salben und Pflastern zurückgegriffen, wobei sich besonders Produkte auf Capsaicin-Basis großer Beliebtheit erfreuen. Da es sich bei Capsaicin jedoch um einen stark reizenden Wirkstoff handelt, kann hier eine Anwendung bei Personen unter 18 Jahren sowie bei Menschen mit empfindlicher Haut nicht empfohlen werden. Das dem

Capsaicin nachempfundene und synthetisch hergestellte Nonivamid ist in der Anwendung hingegen ein wenig verträglicher. Das Wärmeempfinden kann bei beiden Wirkstoffen aufgrund des Alters, des Tagesbefindens und der Beschaffenheit der Haut allerdings sehr unterschiedlich ausfallen. Allgemein sollte immer der Hinweis gegeben werden, dass die Hände nach der Anwendung sorgfältig mit Seife gereinigt werden, damit Reste nicht auf andere Hautareale oder schlimmstenfalls in die Augen geraten.

Als Alternative zu capsaicinhaltigen Pflastern und Salben sind auch Wärmeauflagen mit Eisenpulver erhältlich. Die Wärmezufuhr entsteht hier durch einen physikalischen Prozess, wodurch die Haut weniger gereizt wird und die Wärmeintensität bei Bedarf angepasst werden kann. Besonders bei älteren Personen empfiehlt es sich, unter den Auflagen dünne Kleidung zu tragen, um Verbrennungen vorzubeugen. Ebenso sollte die erstmalige Anwendung zunächst tagsüber erfolgen, um sich mit der Wärmeintensität vertraut zu machen. Bei Kindern und Menschen, die die Pflaster nicht selbstständig entfernen können, sollte von einer Anwendung abgesehen werden. Für Personen ab 55 Jahren sind Wärmeauflagen während des Schlafens grundsätzlich keine Option.

Eine Übersicht über medikamentöse Therapieoptionen in der Selbstmedikation bietet Ihnen das nachfolgende Miniposter „Behandlung von Rückenschmerzen in der Selbstmedikation von Erwachsenen“, das auch zum Download bereitsteht.



Miniposter „Behandlung von Rückenschmerzen in der Selbstmedikation“:

www.OTCdialog.de/7151

Natürliche Alternativen

Bei der Behandlung von Rückenschmerzen stehen einige natürliche Alternativen zur Verfügung. So können Verkrampfungen beispielsweise in Form von Bädern mit Inhaltsstoffen wie Nicotinat oder Teufelskralle gelockert werden, wobei auch hier Vorsicht bei empfindlicher Haut oder offenen Wunden geboten ist. Darüber hinaus können bei leichten Massagen entspannungs- und durchblutungsfördernde ätherische Öle wie Lavendel- oder Rosmarinöl sowie Kampfer genutzt werden. Um den entkrampfenden Effekt zusätzlich zu unterstützen, sollte die betroffene Stelle dabei auch

Tipps für die Beratung:

- Bei sitzenden Tätigkeiten regelmäßig aufstehen und kurz dehnen.
- Massagen fördern die Durchblutung und können die Muskulatur lockern.
- Stress kann Verspannungen begünstigen: evtl. Entspannungstechniken anwenden.
- Richtig sitzen: Rücken an Stuhllehne anlehnen, ganze Sitzfläche nutzen, Ober- und Unterschenkel bilden beim Sitzen einen 90°-Winkel, Füße stehen fest auf dem Boden und Unterarme liegen auf dem Schreibtisch auf.
- Matratze überprüfen: Durchgelegene oder unpassende Matratzen können Rückenschmerzen verstärken.
- Möglichst viel bewegen: in Pausen aufstehen und laufen, Treppen statt Aufzüge nehmen etc.
- Rückenmuskulatur durch Yoga und gezieltes Krafttraining trainieren.

nach der Massage beispielsweise durch einen Schal oder ein Kirschkernkissen warm gehalten werden.

Fazit

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Sei es eine einfache Verspannung, ein Hexenschuss oder eine Ischiasreizung: Sie alle sind schmerzhaft und bedürfen einer schnellen Behandlung, um Folgeschäden und Chronifizierungen vorzubeugen. Besonders geeignet ist dabei eine kombinierte Therapie aus topischen und systemischen schmerzlindernden NSAR oder Paracetamol, Wärme und Bewegung. Dies kann auch in der Selbstmedikation empfohlen werden. Bei starken und anhaltenden Beschwerden müssen Betroffene natürlich an einen Arzt verwiesen werden.

1 BARMER: Rückenschmerzen, abzurufen unter: <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/rueckengesundheit/arztbesuch-bei-rueckenschmerzen-1055834>, zuletzt abgerufen am 26.08.2022

2 Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e. V. Praxisleitfaden zur Behandlung akuter Kreuz- und Rückenschmerzen, veröffentlicht Oktober 2021