Der beherzte Griff in die Hausapotheke

GESUNDHEIT Wann welche Schmerzmedikamente bei Rückenschmerzen helfen und wann nicht

BERLIN/PR – Verspannungen, Reizungen von Muskeln, Sehnen und Bändern oder Erkrankungen im Rücken verursachen Beschwerden vom Hals bis zur Lende und schränken Betroffene im Alltag ein. „Viele Menschen greifen bei Rückenschmerzen direkt auf Medikamente in Form von Tabletten oder Salben zurück“, berichtet Dr. Munther Sabarini, Gründer und Leiter der Avicenna Klinik in Berlin. „Dabei bergen Schmerzmittel insbesondere bei einer dauerhaften Einnahme Risiken und wirken mitunter nicht effektiv gegen die Beschwerden.“ Er erklärt, welche Schmerzmittel sich eignen und mit welchen Nebenwirkungen zu rechnen ist.

Für die Hausapotheke

Medikamente wirken unterschiedlich: schmerzlindernd, muskelentspannend oder entzündungshemmend. Viele sind frei in der Apotheke erhältlich. Die bekanntesten Wirkstoffe in Tablettenform sind Diclofenac, Ibuprofen und Naproxen und gehören zu den sogenannten NSAR (nichtsteroidales Antirheumatikum). „Sie sind in niedriger Dosis nicht verschreibungspflichtig und lindern häufig akute Beschwerden zuverlässig und schnell. Allerdings sind die Nebenwirkungen nicht zu unterschätzen. Sie können unter anderem bei längerfristiger Anwendung Magengeschwüre begünstigen und sollten daher bei einem empfindlichen Magen nicht eingesetzt werden“, erklärt Dr. Sabarini. „Im schlimmsten Fall verursachen sie Magenblutungen, Perforationen und Ulcera. Dies führt zu etwa 2.200 Todesfällen pro Jahr in Deutschland.“ Ebenfalls Herzbeschwerden und erhöhter Blutdruck können zu den Nebenwirkungen zählen. Schmerzsalben mit den gleichen Wirkstoffen in Kombination mit durchblutungsfördernden Inhaltsstoffen helfen vor allem bei Muskelverspannungen. Zwar ist ihre Wirkung als Salbe geringer und sie können Hautreaktionen auslösen, dafür wird der Magen-Darm-Trakt geschont. Zudem ist es wichtig, nach dem Auftragen die Hände zu waschen, damit die Stoffe nicht mit Schleimhäuten in Kontakt kommen. Bei entzündlichen Schmerzursachen ist darauf zu achten, eher Kühlpacks einzusetzen. Acetylsalicylsäure, vielen als Aspirin bekannt, ist wegen der stärkeren Nebenwirkungen nur eingeschränkt zu empfehlen und die Wirksamkeit von Paracetamol bei Rückenschmerzen ist umstritten. „Pflanzliche Schmerzmittel sind ebenfalls eine gute Ergänzung in der Hausapotheke und können auf die Haut aufgetragen schmerzlindernd wirken und gegen Entzündungen helfen“, so Dr. Sabarini. „Auch die Wurzel der Teufelskralle kann als Salbe oder Tee Rückenleiden vermindern. Vor einer Anwendung sollten allerdings mögliche Allergien gegen die Wirkstoffe ärztlich abgeklärt sein. Zudem ist es ratsam, parallel mit physiotherapeutischen Maßnahmen zu beginnen.“



Dr. Munther Sabarin, Gründer und Leiter der Avicenna Klinik in Berlin. BILD: AVICENNA KLINIK/BORGMEIER PUBLIC RELATIONS

Verschreibungspflichtige Medikamente

Stärkere Medikamente sind nur über ein Rezept vom Arzt erhältlich und werden nur dann eingesetzt, wenn andere Behandlungen nicht ausreichen. So beispielsweise entzündungshemmende Medikamente wie Novalgin oder Opioide wie Morphin, die viele Arten von akuten Schmerzen schnell lindern können. Injektionen mit schmerzlindernden Medikamenten oder örtlichen Betäubungsmitteln, mit oder ohne Kortison, können gereizte Nervenwurzeln, Sehnen oder Bänder in ihrem natürlichen Heilungsprozess unterstützen. Sogenannte Muskelrelaxanzien, die auf die Muskeln oder das zentrale Nervensystem wirken, lassen sich zur Entspannung von Muskeln einsetzen. Verschreibungspflichtige Schmerzmittel können jedoch starke Nebenwirkungen auslösen. Wirkstoffe aus der Gruppe der Opioide oder Benzodiazepine machen in vielen Fällen sogar körperlich abhängig. „Schmerzmittel bekämpfen vorrangig die Symptome, nicht aber die eigentliche Ursache des Schmerzes“, erklärt Dr. Sabarini. „Daher ist eine genaue Diagnose beim Arzt bei akuten, lang andauernden oder wiederkehrenden Rückenschmerzen notwendig.“ Mit einer Behandlung der Ursache, etwa durch Bewegungstherapien oder minimalinvasive Eingriffe, lassen sich die Beschwerden langfristig beheben, sodass eine dauerhafte Medikation nicht notwendig ist. „Gerade weil Schmerzmittel mit zahlreichen Nebenwirkungen einhergehen, darf eine medikamentöse Schmerzbehandlung nicht als alleinige Therapie durchgeführt werden, sondern dient als vorübergehende Maßnahme, bis die Ursache der Rückenschmerzen geklärt ist, oder sie erfolgt ergänzend zu einer Physiotherapie oder begleitend nach einer Operation“, betont Dr. Sabarini. Der Facharzt empfiehlt, stets aktiv zu bleiben, sich zu bewegen und bei Schmerzen in keine Schonhaltung zu fallen. Dies gehört zu den wirksamsten Dingen, die jeder Mensch selbst für seine Rückengesundheit leisten kann.

Weitere Informationen unter https://avicenna-klinik.com.

SOMMER SCHLUSSVERKAUF
E-BIKES RADIKAL REDUZIERT!
Nur begrenzte Anzahl an Rädern! Was weg ist, ist weg!

*



Batavus Finez E-go Power 625
Bosch Active Line Plus Motor, 625Wh Akku, Komfortabel und Zuverlässig, ideal für Alltag und Tour, Damen- und Herrenmodelle
~~3799€~~ 2499€



Haibike Alltrack 4
Bosch Performance Line Motor, 500Wh Akku, 27,5“ und 29“, Perfekt für Gelände und Alltag, Herrenmodelle
~~2999€~~ 1699€



Zemo ZE10
Bosch Performance Line CX Motor, 750Wh Akku und Riemenantrieb, Bremslicht, robust und alltagstauglich, Damen und Herrenmodelle
~~5499€~~ 2999€



Flyer Upstreet
mit Panasonic GX Power Plus FIT Motor und 630Wh Akku, komfortabel und vielseitig, Damen- und Trapezmodelle, weitere Ausstattungen verfügbar
~~3849€~~ 1999€

0%-Finanzierung... 100% Fahrspaß!

0% Finanzierung *0,0% eff. Jahreszins, keine Anzahlung, Mindesteinkaufswert 200,- €, Finanzierung durch die TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Bonität vorausgesetzt. Mindestalter 18 Jahre, Besitz eines gültigen Personalausweises oder Reisepasses, Wohnsitz in Deutschland, Bankverbindungmuss in Deutschland auf Kreditnehmer eingerichtet sein, Befristetes Arbeitsverhältnis muss innerhalb der Kreditlaufzeit liegen, kein Einkommensnachweis bis 3.000,- € (Vorlage der EC-Karte erforderlich), Selbstständige benötigen zusätzliche Unterlagen, keine Gebühren, Im Rahmen der Antragsstellung werden u. A. Abfragen bei Auskunfteien (SCHUFA, etc.) durchgeführt. Für Studierende, Personen in Rente oder Personen mit einer Aufenthaltsgenehmigung sind unter Umständen weitere Dokumente erforderlich.

Leasing gegen Aufpreis bei diesen Modellen auch möglich.



Bulls Aminga Eva 2
Bosch Performance Line CX Motor und 625Wh Akku, Perfekt für Trail und Tour, verschiedene Modelle und Ausstattungen verfügbar
~~3699€~~ 1999€



Pegasus Premio
Bosch Performance Line CX und 625 Wh Akku, der perfekte Begleiter für den Alltag, Damen-, Trapez und Herrenmodelle verfügbar, weitere Ausstattungen verfügbar
Enviolo Schaltung ~~4849€~~ 2999€

Stückemann
Aus Freude am Fahrrad.

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9:30 – 18:00 Uhr
Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

Oldenburger Straße 76
26180 Rastede

www.stueckemann.de

04402 - 92500

*Es handelt sich bei den Rädern um Auslauf- und Vorjahresmodelle sowie viele Einzelstücke