

Presseinformation

Medikamente lindern akute Beschwerden

Gegen unspezifische Rückenschmerzen hilft vor allem Bewegung

Frankfurt am Main, 09.04.2025 – Es zwickt, sticht oder zieht im Rücken? Laut AOK-Gesundheitsatlas war im Jahr 2022 fast ein Drittel der Menschen in Deutschland an Rückenschmerzen erkrankt. Oft gibt es keine klare Ursache. Dann ist von unspezifischen Rückenschmerzen die Rede. Als Risikofaktoren gelten unter anderem mangelnde Bewegung, Übergewicht, Fehlhaltungen, Rauchen und psychische Auslöser wie Stress. Dr. Christian Ude, Präsident der Landesapothekerkammer Hessen, betont: „Orale Schmerzmittel und lokal angewendete Präparate können akute unspezifische Beschwerden lindern, aber langfristig hilft vor allem körperliche Aktivität.“ Betroffene sollte sich nicht zurücknehmen und hoffen, dass die Schmerzen von allein enden – im schlimmsten Falle können diese sogar chronisch werden.

Tiefenmuskulatur stärken

Wer an unspezifischen Rückenschmerzen leidet oder vorbeugen möchte, sollte körperlich aktiv werden. Dabei geht es nicht um klassisches Krafttraining, sondern um die Stärkung der Tiefenmuskulatur. Gut geeignet ist funktionelles Training, bei dem mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Sinnvoll ist die Anleitung durch einen Physiotherapeuten oder in einer Rehasportgruppe. Betroffene sollten Sportarten meiden, die mit häufigen Richtungswechseln einhergehen, wie Fußball, Tennis oder Volleyball. Empfehlenswert sind unter anderem Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen, insbesondere Rückenschwimmen. Zusätzlich können Entspannungsübungen wie Progressive Muskelentspannung helfen. Schonung und Ruhe statt Bewegung beeinträchtigen hingegen die Genesung.

Schmerzmittel erleichtern das Aktivwerden

Die Apotheke vor Ort unterstützt Patienten, die akute Rückenschmerzen mit mehr Bewegung bekämpfen wollen, mit einer großen Auswahl nicht verschreibungspflichtiger Medikamente sowie umfassender Beratung. Bei leichten bis mäßig starken Schmerzen sind abschwellende, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkstoffe wie Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen in niedriger Dosierung Mittel der Wahl. Für Patienten, die an Herz-, Nieren- oder Leberproblemen leiden, sind diese Arzneimittel allerdings nicht in jedem Falle geeignet. Um Magenbeschwerden vorzubeugen, können empfindliche Personen vorsorglich einen Protonenpumpenhemmer einnehmen. Grundsätzlich sollten Schmerzmittel so kurzzeitig und niedrig dosiert wie möglich angewendet werden. Wer auf pflanzliche Schmerzmittel setzen möchte, kann zum Beispiel auf Arzneimittel bestehend aus Cremes mit Beinwelleextrakt zurückgreifen. Paracetamol, Acetylsalicylsäure (ASS) und Medikamente zur Muskelentspannung sind nicht empfohlen. Dasselbe gilt für Injektionen mit Schmerzmitteln, Lokalanästhetika oder Glucocorticoiden.

Nicht mit Wärmepflaster ins Bett

Auch äußerlich anzuwendende Präparate wie Pflaster und Salben mit Capsaicin können bei akuten sowie chronischen Rückenschmerzen helfen. Dabei ist wichtig, die Mittel nur auf der unverletzten Haut und nicht zeitgleich mit anderen Topika oder weiteren Wärmequellen wie einer Wärmflasche anzuwenden. Bei empfindlichen Patienten können an der behandelten Stelle eine Schwellung, ein brennendes Gefühl oder Schmerzen auftreten. Außerdem dürfen die Präparate nicht in Kontakt mit den Augen oder Schleimhäuten kommen. Am besten ist, sich direkt nach der Anwendung gründlich die Hände mit Seife zu waschen oder die Cremes mit Einmalhandschuhen auftragen. Verträglicher für die Haut sind Wärmepflaster mit Eisenpulver, die nach dem Öffnen bis zu zwölf Stunden lang Wärme abgeben. Patienten sollten während der Wirkzeit der Topika körperlich aktiv bleiben.

Chronifizierung verhindern

Dauern Rückenschmerzen höchstens sechs Wochen an, gelten sie als akut. Bereits nach zwei Wochen sollten Betroffene einen Termin in der Arztpraxis vereinbaren. Der Arzt kann in der Regel mit wenigen gezielten Fragen und einer gründlichen Untersuchung feststellen, ob die Beschwerden eine spezifische, ernsthafte Ursache haben. Wenn Betroffene kürzlich Fieber oder Schüttelfrost hatten, die Schmerzen nach einem Sturz aus großer Höhe auftreten oder Schmerzen in den Beinen mit Symptomen wie Taubheit oder Kribbeln einhergehen, sollte ebenfalls dringend der Arzt aufgesucht werden. Doch auch anhaltende unspezifische Schmerzen sollten ärztlich abgeklärt werden, damit sie nicht chronisch werden.

Der Landesapothekerkammer Hessen gehören rund 6.900 Apothekerinnen und Apotheker an. Der Heilberuf des Apothekers unterliegt einem gesetzlichen Auftrag. Zu den Aufgaben der Landesapothekerkammer gehören die Förderung der Fort- und Weiterbildung und die Überwachung der Einhaltung der Berufspflichten durch ihre Mitglieder.

Zeichen: 4.690

Diese Pressemitteilung finden Sie auf www.apothekerkammer.de.



Bild (Download [hier](#)): Rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke vor Ort können helfen, bei akuten Rückenschmerzen wieder in Bewegung zu kommen. © Foto: ABDA



Landesapothekerkammer Hessen
Körperschaft des öffentlichen Rechts



Bild (Download [hier](#)): Dr. Christian Ude, Präsident der Landesapothekerkammer Hessen.
© Foto: privat

Pressekontakt der Landesapothekerkammer Hessen:

AzetPR

Andrea Zaszczynski

Wrangelstraße 111

20253 Hamburg

Telefon 040 / 41 32 70-0

info@azetpr.com