

## Stopp den Schmerz: Rückenbeschwerden effektiv lindern

Laut der Bertelsmann-Studie „Faktencheck Rücken“ sind Rückenbeschwerden für rund 38 Millionen Arztbesuche in Deutschland verantwortlich. Egal ob Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall - Betroffene sind im Krankheitsfall oft unsicher, wie sie sich bei Beschwerden verhalten sollen. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. weiß, was bei den unterschiedlichen Schmerzen am besten hilft.

### 1.) Bandscheibenvorfall

Bei der Diagnose Bandscheibenvorfall befürchten viele eine Operation. Dabei ist ein solcher Eingriff in über 90 Prozent der Fälle gar nicht nötig. Die Beschwerden bessern sich meist durch eine konservative Therapie bestehend aus Schmerzmedikation, lokaler Infiltrationsbehandlung (Spritzen), leichter Bewegung und Physiotherapie. Auch Entspannungsübungen und Wärmeanwendungen können die Beschwerden lindern.

### 2.) Hexenschuss

Wer akut unter einem Hexenschuss leidet, begibt sich in die sogenannte Stufenlagerung. Dafür legen Sie Kopf und Rücken flach auf eine weiche Unterlage und legen Knie und Unterschenkel angewinkelt (90° Grad) auf einem Stuhl ab. So wird die verspannte Muskulatur gelockert. Gehen Sie zudem am besten den üblichen Tätigkeiten im Alltag so gut es geht nach und bleiben Sie in Bewegung. Ein weiterer Tipp: Nutzen Sie Auflagen oder Wärmepflaster mit konstant therapeutischer Wärme. Sie entspannen die verkrampfte Muskulatur.

### 3.) Nackenschmerzen

Muskelverspannungen und -verhärtungen im Nacken rückt man am besten mit leichten Dehnübungen zu Leibe. Denn: Verspannte Muskeln sind verkürzt. Durch sanfte Bewegung wird die Muskulatur aktiviert und die Durchblutung angeregt. Da oft Fehlhaltungen die Verspannungen begünstigen, ist es zudem sinnvoll, die Haltung im Alltag regelmäßig zu überprüfen und etwa auf ein ergonomisches Umfeld zu achten. Vermeiden Sie zudem Stress und Zugluft.



© Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

*Hinweis: Starke und immer wiederkehrende Beschwerden können auf ernsthafte, unter Umständen dringend behandlungsbedürftige Krankheiten hinweisen. Suchen Sie in diesem Fall und bei Unsicherheit unbedingt einen Arzt auf.*

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de).