

Sprechstunde Rückenschmerzen



Dr. Claudia Dambowy,
*Allgemein- und Sport-
medizinerin in Köln, hat
schon viele Patienten mit
Rückenschmerzen
erfolgreich behandelt.*

Akute Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Leiden in Deutschland – sie sind eine echte Volkskrankheit geworden. Woher die Schmerzen kommen und was man im akuten Fall selbst dagegen tun kann, erläutert Dr. Claudia Dambowy, Allgemein- und Sportmedizinerin aus Köln, im Interview:

Woher kommen Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen gehen in 80 bis 90 Prozent der Fälle von Muskeln, Bändern und Sehnen aus. Seltener kommen die Schmerzen direkt von der Wirbelsäule, wobei sich auch in diesen Fällen infolge von Schonhaltungen oft noch schmerzhaft Muskelverspannungen hinzugesellen.

Was genau sind die Ursachen für muskuläre Rückenprobleme?

Ursächlich sind falsche oder übermäßige Belastungen, die häufig über einen längeren Zeitraum hinweg bestehen. Viele Menschen sitzen heutzutage den ganzen Tag am Computer und bewegen sich nicht genug. Da sind Haltungsschäden und Rückenschmerzen fast vorprogrammiert. Daneben gibt es eine Vielzahl weiterer Faktoren, die dazu führen können, dass sich die Rückenmuskulatur schmerzhaft verspannt: Eine alte, durchgelegene Matratze, falsches Schuhwerk, schwere Hand- oder Reisetaschen, Gartenarbeit oder der Frühjahrsputz - das alles sind häufig Auslöser für einen verspannten Rücken. Eine weitere Ursache kann Übergewicht sein, das mit einer enormen Belastung der Rückenmuskulatur verbunden ist.

Welche Rolle spielt dabei die Wirbelsäule?

Die Wirbelsäule und ihr muskulärer Stützapparat hängen eng miteinander zusammen. Bei dauerhaften Fehlhaltungen kommt es eventuell schneller zu Verschleißerscheinungen und dadurch bedingte Rückenschmerzen.

Wie werden Muskelverspannungen behandelt?

Wichtig ist, dass die Schmerzen rasch reduziert und die Beweglichkeit wieder hergestellt wird. Je normaler man sich bewegt, desto besser. Ist die Bewegung durch Schmerzen stark beeinträchtigt, kann - möglichst nur vorübergehend - die Gabe von Schmerzmitteln erforderlich sein. Die eigentliche Muskelverspannung spricht in aller Regel gut auf Wärme an. Außerdem ist die Physiotherapie eine zentrale Maßnahme, um einerseits akute Verspannungen zu lösen und andererseits chronische Fehlhaltungen zu korrigieren. Grundsätzlich ist aber auch hier Vorsorge die beste Medizin. Regelmäßige Bewegung, durch die die Muskulatur trainiert und gestärkt wird, hilft am besten dabei, Rückenschmerzen zu vermeiden. Empfehlenswert sind alle Bewegungsarten, sei es Spaziergehen, Radfahren, Walking, Pilates, aber auch Ausdauersportarten.

Welche Therapien gibt es?

Das ist natürlich bei jedem Patienten individuell. Neben Wärmebehandlung und Bewegungstherapie kann auch eine lokale Salbenanwendungen zu einer schnellen Schmerzlinderung führen. Bei akuten Rückenschmerzen gibt es sehr gute pflanzliche Salben mit Beinwellwurzelextrakt (z.B. Kytta-Balsam® f). Dabei wird die sehr gute schmerzlindernde Wirkung des Beinwellwurzelextrakts mit einem muskelentspannenden Wärmeeffekt kombiniert. Nach dem Auftragen des Balsams auf die Haut setzt unmittelbar auch die Wärmeentwicklung ein.

Wirkt Beinwellwurzelextrakt denn genauso gut wie synthetische Wirkstoffe?

Unbedingt - das ist durch Studien mit Kytta-Salbe® f, nachgewiesen. Die pflanzliche Schmerzsalbe ist eine echte Alternative zur lokalen Therapie mit synthetischen Wirkstoffen. Die Schmerzlinderung ist nachweislich gleich gut wie die von Diclofenac - und das bei sehr guter Verträglichkeit. Die Beinwellwurzel-Salbe kann sogar auch über einen längeren Zeitraum angewandt werden und lässt sich - falls erforderlich - gut mit oralen Schmerzmitteln kombinieren, da keine Wechselwirkungen bekannt sind.