

Rückenschmerzen - Ein Alarmsignal des menschlichen Körpers

Wie entstehen Schmerzen?

Schmerzen entstehen immer dann, wenn unserem Körper Schaden widerfährt. Dieser schlägt dann Alarm und macht uns darauf aufmerksam, dass etwas nicht in Ordnung ist. Damit übt unser Schmerzsystem eine Art Schutzfunktion aus, um uns vor langfristiger Schädigung zu bewahren. Der Alarmzustand wird dadurch ausgelöst, dass sogenannte „Schmerzfühler“ die Informationen über den Schmerz über die Nervenbahnen in das Rückenmark weiterleiten. Dort werden die Impulse dann umgeschaltet und fließen ins Gehirn. Von diesem gelangen sie dann schließlich in unser Bewusstsein und machen den Schmerz spürbar.

Mögliche Ursachen für Rückenschmerzen

Wenn die körpereigene Alarmanlage anschlägt, sollten mögliche Auslöser für Rückenschmerzen hinterfragt werden, um diesen entgegenwirken zu können und um den Körper vor chronischen Beschwerden und weiteren Schädigungen zu schützen. Eine zu starke einseitige Belastung, falsches Heben, zu wenig oder ungesunde Bewegung, falsches Schuhwerk, oder eine falsche Matratze können Rückenschmerzen auslösen. Auch psychische Belastungen sollten als Ursache nicht unterschätzt werden. Durch privaten oder beruflichen Stress kann es schnell zu Verspannungen in der Rückenmuskulatur kommen.

Rückenschmerzen vorbeugen

Gezielte Entspannungs- und Gymnastikübungen, die die Rücken- und Bauchmuskulatur stärken sowie Wärmebehandlungen und ausreichende Bewegung können Abhilfe schaffen. Im akuten Fall hilft der wärmende Schmerzmittelbalsam Kytta-Balsam® f durch seine einzigartige, hochwirksame Kombination aus dem Wirkstoff Beinwellwurzelextrakt und Wärme schnell und stark gegen Rückenschmerzen.

