

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

Achtzig Prozent der Bevölkerung hatte schon mindestens einmal in ihrem Leben Probleme mit dem Rücken, wobei Frauen öfter als Männer betroffen sind. Rückenschmerzen sind heute einer der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch, eine Krankschreibung oder einen Aufenthalt im Krankenhaus. Während bei dem einen die Schmerzen nur akut und von kurzer Dauer sind, leiden andere unter lang anhaltenden oder häufig wiederkehrenden Schmerzen. Als chronisch gelten Schmerzen, sobald die Beschwerden länger als drei Monate anhalten oder wenn sie mehrmals im Jahr auftreten. Diese chronischen Schmerzen können die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken.

von Lasten schmerhaft im Rücken bemerkbar. Mangelnde Bewegung trägt ihr Übriges dazu bei. Sie gehen mit ungewohnten Überlastungen, muskulärer Dysbalance oder einer schwachen Muskulatur einher, die sich mit Verkrampfungen, Verspannungen sowie einer verkürzten Muskulatur und Schäden an den Bandscheiben bemerkbar machen können.

Geschädigte und gereizte Nerven Beschwerden, die von der Wirbelsäule ausgehen, werden unter dem Begriff Wirbelsäulen-Syndrom zusammengefasst. Typische Auslöser sind Muskelverspannungen und eine druckbedingte Reizung der Spinalnervenwurzeln, wie beispielsweise beim Bandscheibenvorfall. Austretendes

Nervenwurzeln wird auch als Radikulopathie bezeichnet. Am häufigsten ist der Lendenwirbelbereich betroffen (lumbale/lumbosakrale Radikulopathie), wenn zum Beispiel der Ischiasnerv gereizt ist (Ischialgie). Es kann aber auch die Halswirbelsäule in Mitleidenschaft gezogen (zervikale Radikulopathie) werden.

Reizungen oder Schädigungen der Nerven werden nicht nur durch mechanische Ursachen ausgelöst. Sie können auch infolge eines Virusbefalls (zum Beispiel bei Herpes Zoster), durch Schadstoffe (zum Beispiel Schwermetalle), Medikamente (zum Beispiel Zytostatika) oder Stoffwechselerkrankungen (zum Beispiel Diabetes) auftreten.

reizt zusätzlich den bereits irritierten Nerv, wodurch die Beschwerden noch verstärkt werden – ein Teufelskreis aus Schmerz, Muskelanspannung und Fehlhaltung ist entstanden. Er hält die Rückenschmerzen in Gang und kann zur Ausbildung eines Schmerzgedächtnisses und damit zu Chronifizierung der Schmerzen beitragen. Seelische Belastungen oder Stress können diesen Teufelskreis ankurbeln, denn sie erzeugen eine vermehrte Muskelspannung. Außerdem erhöht psychischer Stress die Erregbarkeit der Schmerzrezeptoren, wodurch der Rücken schmerzempfindlicher und die Beschwerden chronisch werden können.

Behandlung akuter und chronischer Schmerzen Mediziner raten, möglichst schnell mit der Behandlung zu beginnen und in den ersten Tagen ein Schmerzmittel einzunehmen, um den schmerhaften Teufelskreis zu durchbrechen

Rückenschmerzen sind in Deutschland die Volkskrankheit Nummer eins. Viele Ursachen sind möglich. Oft liegt eine Reizung oder Schädigung peripherer Nerven zugrunde.

Nervende Rückenbeschwerden

Viele Ursachen Neben altersbedingtem Verschleiß der Wirbelsäule gehen Fehlhaltungen oder rückenbelastende Bewegungen auf den Rücken. Beispielsweise machen sich vorbeugtes Sitzen am Schreibtisch, eine gebückte Haltung bei körperlicher Arbeit, zu langes Stehen oder das Tragen

Bandscheibengewebe führt zu Druckschädigungen und starken, ausstrahlenden Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, die mit Reflexverlust, Kraftlosigkeit, Missemmpfindungen wie Kribbeln, Ameisenlaufen oder gar Lähmungen einhergehen können. Eine derartige Reizung oder Schädigung der

Schmerhafter Teufelskreis Unglücklicherweise haben Rücken- und Nackenschmerzen wiederum Verspannungen und daraus resultierende unwillkürliche Fehlhaltungen zur Folge. Weitere Schmerzen werden hervorgerufen, die abermals die bereits vorhandene Muskelanspannung steigern. Dies

und einer Chronifizierung der Beschwerden entgegenzuwirken. Zudem ist es sinnvoll, von Anfang an neurotrope Nährstoffe wie Uridinmonophosphat zusammen mit Vitamin B₁₂ und Folsäure (Keltican® forte) zuzuführen. Geschädigte periphere Nerven haben einen erhöhten Bedarf an Nährstof-

TIPPS FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

- Jeden Tag in Bewegung bleiben: Treppensteigen, Spazierengehen oder Radfahren – jegliche körperliche Aktivität fördert die Rückengesundheit.
- Muskelkraft und Gelenkigkeit im Gleichgewicht halten.
- Starre Körperhaltung vermeiden – dynamisches Sitzen, Gehen und Stehen versorgt die Bandscheiben optimal mit Nährstoffen.
- Rückengerechtes Liegen, zum Beispiel in Rückenlage mit flachem Kissen, in Seitenlage mit Kissen zwischen den Knien.
- Rückenfreundliches Aufstehen über die Seitenlage.
- Rückenfreundliches Heben, Tragen und Büken – immer mit geradem Rücken.
- Aktiven Lebensstil auch bei gelegentlichen Rückenbeschwerden beibehalten.



© BorthN66 / fotolia.com

fen und benötigen sie für ihre Regeneration. Auch psychotherapeutische und physikalische Maßnahmen können in dieser Phase eingesetzt werden. Prinzipiell hängt die Behandlung davon ab, ob es sich um akute oder chronische Beschwerden handelt. Als Erste Hilfe bei akuten Rückenproblemen hilft es, die Wirbelsäule zu entlasten. Dies gelingt zum Beispiel mit einer Stufenlagerung. Dafür werden in Rückenlage die Unterschenkel auf einen Stuhl abgelegt. Bei akuten Beschwerden ist zudem rasche Kühlung ratsam, beispielsweise mit einer Eismassage von fünf bis zehn Minuten. Kälte fährt den Stoffwechsel herunter, lindert die Entzündung und dämpft die

Schmerzimpulse. Wärme fördert hingegen die Durchblutung des Gewebes, entspannt die Muskeln und lindert so die Schmerzen. Eine Wärmebehandlung empfinden daher chronische Rückenschmerzpatienten als wohltuend.

Rückenfreundlicher Alltag
Sind die akuten Beschwerden abgeklungen, verhilft regelmäßiges Aufbautraining zu starken Muskeln. Diese schützen die Wirbelsäule und sind Voraussetzung für einen gesunden und vitalen Rücken. Dabei ist nicht entscheidend, welche Sportart ausgeübt wird. Wichtig ist vielmehr, dass der Rücken ständig in Bewegung bleibt. Zudem müssen rückenschon-

nende und -stärkende Übungen erlernt und in den Alltag integriert werden. Spezielle Trainingsprogramme wie die Rückenschule helfen langfristig, Fehlhaltungen zu vermeiden und durch rückengerechtes Verhalten zu ersetzen. Bewährt haben sich zudem Verfahren zum Stressabbau. Sie helfen, die muskuläre Verspannung zu unterbrechen und die Schmerzwahrnehmung günstig zu beeinflussen. Erprobte Programme sind die Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training oder Yoga.

Nährstoffe für die Nerven Patienten mit Wirbelsäulen-Syndromen können von einer zusätzlichen kausalen

Behandlung mit Nährstoffen profitieren. Geschädigte Nerven sind bis zu einem gewissen Grad in der Lage, sich eigenständig zu regenerieren. Dafür benötigt der Körper wichtige neurotrope Nährstoffe wie etwa Uridinmonophosphat, Vitamin B₁₂ und Folsäure. Ihre ergänzende Zufuhr kann die Regeneration geschädigter peripherer Nerven unterstützen. Eine ausreichende Versorgung mit diesen Nervenbausteinen lässt sich durch Keltican® forte gewährleisten. ■

Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin



FIT FÜR DIE BERATUNG

Liebe PTA, mit unseren Beiträgen, die wir im März, April und Mai gemeinsam mit dem langjährigen Apothekenpartner Trommsdorff GmbH & Co. KG veröffentlichen, informieren wir Sie über wichtige Anwendungsbereiche von Keltican® forte. Die Gesundheitsfürsorge rückt zunehmend in den Fokus Ihrer Kunden – und damit auch Ihre Beratung zur bedarfsgerechten Selbstmedikation mit qualitativ hochwertigen Gesundheitsprodukten.

Die Redaktion

**Lesen Sie im Heft den Artikel
„Nervende Rückenbeschwerden“
ab Seite 68, notieren Sie die
richtigen Antworten und
schicken diese per Post, Fax
oder via E-Mail an:**

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort
»Rückenbeschwerden«
Postfach 57 09 · 65047 Wiesbaden
Fax: 06 11/5 85 89-269
E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

**Absender, Apothekenanschrift und
Berufsbezeichnung bitte nicht vergessen!**

Das sind unsere Fragen im März:

1. Bei Rückenbeschwerden

- A** sollten sich Patienten grundsätzlich nicht bewegen.
- B** sind körperliche Aktivität und ein rückenfreundliches Verhalten bedeutsam.
- C** dürfen Betroffenen keine Ausdauersportarten durchführen.

2. Welche Aussage ist richtig?

- A** Rückenschmerzen treten nur bei älteren Menschen auf.
- B** Akute Rückenschmerzen müssen nicht behandelt werden.
- C** Von chronischen Rückenschmerzen spricht man bei Schmerzen, die länger als drei Monate anhalten.

3. Keltican® forte ist

- A** eine Kombination aus Uridinmonophosphat, Vitamin B₁₂ und Folsäure.
- B** ein Analgetikum.
- C** ein Phytotherapeutikum.

Einsendeschluss ist der 31.3.2015

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Trommsdorff GmbH & Co. KG Arzneimittel sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnverandes an die Trommsdorff GmbH & Co. KG Arzneimittel weitergegeben wird.

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Folgende Preise stellt unser Aktionspartner zur Verfügung:

1. Preis

Ein neuer Trend auf dem Gebiet Fitness, Therapie und Rehabilitation setzt sich durch. Mit dem FLEXI-BAR® können die Fitness-Vorsätze für das neue Jahr schnell und einfach zu Hause umgesetzt werden; aber auch ins Kursprogramm verschiedener Fitness-Clubs hat er bereits erfolgreich Einzug gehalten.

Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers und trainiert, stabilisiert und kräftigt vor allem die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise. Zum Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule reichen schon dreimal fünfzehn Minuten Training pro Woche mit dem langen, flexiblen Stab aus, um Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen vorzubeugen. Dass auch die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) dem FLEXI-BAR® ihr Gütesiegel verliehen hat, überzeugt zusätzlich.



© W. Heiber Fotostudio / fotolia.com



2. bis 10. Preis

Je ein Douglas-Gutschein im Wert von fünf Euro.

DIE PTA IN DER APOTHEKE und die Trommsdorff GmbH & Co. KG freuen sich auf Ihre Teilnahme.

