

Ein typisches Volksleiden

Rückenschmerzen gehören in den westlichen Industrienationen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Neben der medikamentösen Therapie zählt Bewegung zu einer wichtigen Komponente der Behandlung.



© undrey / stock.adobe.com

Zahlreiche Menschen in Deutschland „haben Rücken“. Während einige Personen permanent unter Beschwerden leiden, klagen andere nur hin und wieder über die lästigen Symptome. Risikofaktoren sind unter anderem mangelnde Bewegung, Osteoporose, Skoliosen, Fehlbelastungen, altersbedingter Verschleiß, Tumore, Bandscheibenvorfälle, entzündlich-rheumatische Erkrankungen sowie Verspannungen durch Stress. Oftmals verschlimmern sich Rückenschmerzen bei ungünstigen klimatischen Bedingungen wie Kälte oder Nässe. Darüber hinaus spielen psychische Belastungen wie Stress, Konflikte und Sorgen eine Rolle im Krankheitsgeschehen.

Anatomie Die Wirbelsäule und die Rippen bilden das Grundgerüst des Rückens, zusätzlich umfasst er Gelenke, Bänder, Bindegewebe, Sehnen, Fettgewebe und Muskulatur. Die Wirbelsäule ist in einer S-Form gebogen und setzt sich aus 24 beweglichen und acht bis zehn verwachsenen Wirbelkörpern zusammen, die über die Bandscheiben miteinander verbunden sind. Man differenziert je nach Lage zwischen der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie dem Kreuz- und Steißbein, außerdem verfügt die Wirbelsäule über einen Wirbelkanal, in den das Rückenmark gebettet ist. Sie stellt die bewegliche Achse des Skelettes dar und stabilisiert den Kopf, den Oberkörper sowie das Becken. Der menschliche Körper besitzt zwölf Rippenpaare, die einzelnen Rippen sind mit der Brustwirbelsäule über Gelenke verbunden. Ferner unterscheidet man zwischen den tiefen, stabilisierenden Muskeln und der sekundären, oberflächlichen Muskulatur.

Kategorisierung Rückenschmerzen treten in der Region unterhalb des Rippenbogens und oberhalb der Gesäßfalte auf, lassen sich anhand ihres Schweregrades, ihrer Dauer, ihrer Ursachen sowie ihres Chronifizierungsstadiums einordnen und in spezifische (mit eindeutiger Ursache) und nicht-spezifische (ohne bekannte Ursache) Beschwerden einteilen. Das ICD-10 klassifiziert Rückenleiden in die sogenannten Spondylopathien (M45 – M49) und in sonstige Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens (M50 – M54). Weitere Rückenprobleme findet man in anderen Kapiteln des ICD-10, wie etwa der Wirbelkörperzusammenbruch bei Osteoporose (M80).

Akute Rückenschmerzen haben eine günstige Prognose und verschwinden nach einer kurzen Zeit von alleine wieder, während chronische Verlaufsformen länger als drei Monate bestehen oder mehrmals im Jahr auftreten. Bei spezifischen Rückenschmerzen erfolgt nach der körperlichen Untersuchung sowie nach der Bestimmung der Laborparameter die Diagnostik via Röntgen, Computertomografie oder Magnetresonanztomografie. Die Verabreichung von Arzneimitteln bei nicht-spezifischen Rückenschmerzen dient der Linderung der Symptome, mit dem Ziel, dass Betroffene ihre alltäglichen Aktivitäten wieder aufnehmen können.

Modell zur Diagnostik Im Rahmen der Diagnostik und Therapieplanung geht es nicht nur darum, die Ursachen für die Beschwerden zu identifizieren, sondern auch mögliche Risikofaktoren aufzudecken, die eine Chronifizierung begünstigen. Dabei ist das sogenannte Flaggenmodell hilfreich: „Rote Flaggen“ stellen Begleitsymptome

und Vorerkrankungen dar, die auf eine spezifische Ursache mit einem dringlichen Handlungsbedarf hinweisen. Hierzu zählen Tumore, Frakturen, Infektionen oder Neuropathien. „Gelbe Flaggen“ hingegen fokussieren sich auf psychosoziale Risikofaktoren, die den Wechsel von einem akuten zu einem chronischen Verlauf fördern. Darunter fallen Depressivität, passives Schmerzverhalten (Schon- und Vermeidungsverhalten), Katastrophisieren, Stress, negative Krankheitsvorstellungen sowie weitere körperliche Beschwerden ohne erkennbare Ursache. Patienten mit einem hohen Chronifizierungsrisiko (gelbe Flagge) sollten am besten Maßnahmen ergreifen, um einer schweren Entwicklung frühzeitig entgegenzuwirken. Die Risikofaktoren basieren nicht immer auf der Persönlichkeit der Kunden, manchmal sind es Einflüsse aus dem Beruf oder Alltag, welche die Wahrscheinlichkeit der Chronifizierung erhöhen.

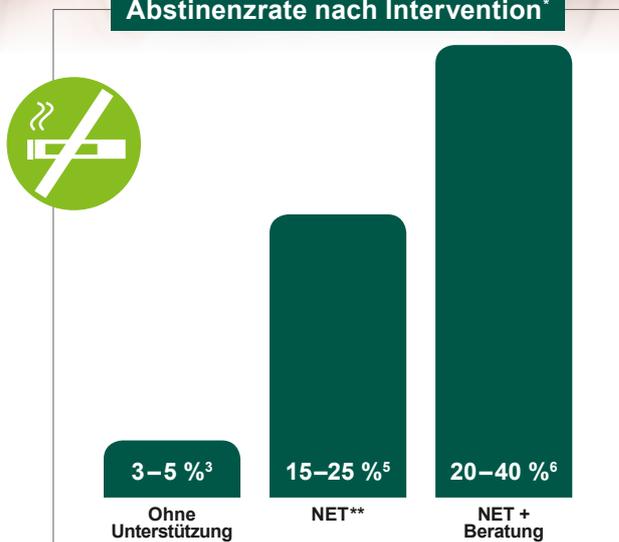
Entwicklung der Beschwerden Bei Rückenschmerzen ist die Funktionsfähigkeit der stützenden Rumpfmuskulatur beeinträchtigt und die Wirbelsäule schafft es nicht mehr, den Körper adäquat zu stabilisieren. Zusätzlich kommt es zu einer Überdehnung von Gelenkkapseln und Bändern, infolgedessen kann auch die physiologische Krümmung der Wirbelsäule verändert sein. Die Folgen reichen von muskulären Verspannungen, über Fehlstellungen der Wirbelgelenke bis hin zu Nervenschädigungen mit starken Schmerzen. Mangelnde Bewegung trägt ebenfalls zur Entstehung von Rückenschmerzen bei, denn durch Unterforderung oder haltungsbedingte Unterversorgung schrumpfen die Bänder. Auch Depression för-

dert Rückenschmerzen, da aufgrund der verringerten Ausschüttung von Endorphinen die Erregbarkeit der Schmerz-Rezeptoren erhöht ist und der Rücken somit schmerzempfindlicher wird.

Rasche Bekämpfung notwendig Generell verordnet der Arzt Arzneimittel aus den Gruppen der nicht-steroidalen Analgetika beziehungsweise Antirheumatika (NSAR), der Opioid-Analgetika, der Muskelrelaxanzien oder der Antidepressiva (nicht-selektive Monoamin-Wiederaufnahme-Inhibitoren). Auch pflanzliche Wirkstoffe wie die Extrakte der Teufelskrallen oder Weidenrinde haben sich zur Schmerzlinderung bewährt. Die drei wichtigsten Ziele der Therapie sind Mobilisierung, Schmerzfreiheit sowie die Vermeidung der Chronifizierung. Grundsätzlich sollte das Therapiekonzept multimodal angelegt sein und neben symptomlindernden und bewegungserhaltenden Maßnahmen auch kausale Behandlungsansätze berücksichtigen. Häufig ergibt sich bei Betroffenen mit Rückenschmerzen ein Teufelskreis aus Anspannung, Schmerz und Fehlhaltung: Um diesen zu unterbrechen, empfiehlt sich die Einnahme von nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen, Naproxen oder Diclofenac. Durch die Einnahme wird der Teufelskreis aus Schonhaltung und Verspannung gestoppt und die körperliche Aktivität ermöglicht. Die Anwendung von NSAR kann jedoch in Abhängigkeit von der jeweiligen Substanz zu gastrointestinalen Beschwerden führen, das Risiko steigt mit der Therapiedauer sowie bei hohen Dosierungen. Daher werden die schmerzlindernden und entzündungshemmenden Arzneimittel häufig mit Protonenpum-

Raucherentwöhnung: Ihre Beratung macht den Unterschied

Abstinenzrate nach Intervention*



Noch immer rauchen rund 28 % der Deutschen.¹ Davon möchte über die Hälfte mit dem Rauchen aufhören², doch nur wenige schaffen den langfristigen Ausstieg ohne Unterstützung.³ Zur Unterstützung **empfiehlt die S3-Leitlinie die Nikotinersatztherapie (NET)**⁴, die die Chance auf langfristige Abstinenz deutlich erhöht.⁵ Nikotinersatzprodukte wie z. B. das nicorette® Spray lindern Entzugssymptome, so dass sich Raucher ganz auf die Umstellung ihrer Gewohnheiten konzentrieren können.

Zusätzlich spielen Sie als **PTA eine entscheidende Rolle**: Die Kombination aus NET und Ihrer Beratung kann die Abstinenzrate und somit die Chancen auf langfristige Rauchfreiheit auf bis zu 40 % erhöhen.⁶

Tipps für die Beratung zur Nikotinersatztherapie

- ✓ **Rauchverhalten erfragen für die Wahl der richtigen Darreichungsform:** Rauchen Sie regelmäßig über den Tag verteilt oder eher unregelmäßig? Eine orale Darreichungsform dient als Akutformat und das Pflaster als Basisversorgung.
- ✓ **Zigarettenkonsum ermitteln für die richtige Wirkstärke:** Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?
- ✓ **Wichtige Hinweise für die Anwendung der Nikotinersatzprodukte:**
 - Lange genug anwenden: Die vorgesehene Therapiedauer beträgt 12 Wochen, denn erst nach dieser Zeit haben sich die Gewohnheiten nachhaltig umgestellt.
 - Hoch genug dosieren, denn der individuelle Nikotinspiegel muss erreicht werden, um keine Entzugserscheinungen zu spüren.
- ✓ **Tipps von ehemaligen Rauchern:** Festes Datum für den Rauchstopp bestimmen, Rauchutensilien aus Wohnung, Auto etc. entfernen, Umgang mit typischen Rauchsituationen überlegen.

nicorette® fruit & mint Spray

Lindert akutes Rauchverlangen in nur
30 Sekunden***



NEU

nicorette®

www.nicorette.de

*nach 6 – 12 Monaten; **Nikotinersatztherapie; ***mit 2 Sprühstößen

Quellen: ¹ DEBRA Studie (Deutsche Befragung zum Rauchverhalten). ² Global Foundation omnibus: Germany 2018. ³ Hughes et al., Addiction 2004. ⁴ S3-Leitlinie „Screening, Diagnostik und Behandlung des schädlichen und abhängigen Tabakkonsums“ (Stand 08.02.2015). ⁵ Wallström et al., Addiction 2000, Fiore et al., US Dep Health Hum Serv 2008. ⁶ Cooper et al., JADA 1989, Fiore et al., US Dep Health Hum Serv 2008.

nicorette® Mint Spray, 1 mg/Sprühstoß; nicorette® Fruit & Mint Spray, 1 mg/Sprühstoß.

Wirkst.: Nicotin. **Zus.:** Arzneil. wirks. Bestandt.: 1 ml Lösung enthält 13,6 mg Nicotin. **Sonst. Bestandt.:** Propylenglycol (E1520), Ethanol, Trometamol, Poloxamer (Poloxamer 407, Glycerol (E422), Natriumhydrogencarbonat, Levomenthol, Minze-Aroma (nur nicorette® Mint Spray), Rote-Früchte-Aroma (nur nicorette® Fruit & Mint Spray), Frische-Aroma, Sucralose, Acesulfam-Kalium, Butylhydroxytoluol (E321), Salzsäure 10% (zur pH-Wert- Einstellung), H₂O ger. **Anw.:** Behandlung d. Tabakabhängigkeit b. Erwachsenen durch Linderung d. Nicotinentzugssymptome, einschl. des Rauchverlangens, beim Versuch d. Rauchen aufzugeben. Die komplette Einstellung des Rauchens sollte das endgültige Ziel sein. **Warnhinweis:** Enth. Ethanol, Propylenglycol und Butylhydroxytoluol. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit geg. Nicotin od. sonst. Bestandt., Kdr. u. JgdI. < 18 J., Pers. die nie geraucht haben. **Nebenw.:** Mögl. Sympt. d. Entzuges: Dysphorie, depressive Verstimmung, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Frustration, Zorn, Angst, Konzentrationsstörungen, Ruhelosigkeit, Ungeduld, verminderte Herzfrequenz, gesteigerter Appetit, Gewichtszunahme, Schwindel, präsynkopale Symptome, Husten, Obstipation, Zahnfleischbluten, Aphthen, Nasopharyngitis, Nicotinverlangen mit Drang zum Rauchen. Toleranzentwicklung b. Daueranwendung. Überempfindlichkeit, allerg. Reakt. einschl. Angioödem u. Anaphylaxie; abnorme Träume; Kopfschmerzen, Geschmacksstörung, Parästhesie; verschwommenes Sehen, vermehrte Tränensekretion; Palpitationen, Tachykardie, Vorhofflimmern; Hitzewallung, Hypertonie; Schluckauf, Reizung im Rachen, Bronchospasmus, Rhinorrhö, Dysphonie, Dyspnö, verstopfte Nase, oropharyngeale Schmerzen, Niesen, Engegefühl im Hals; Übelkeit, abdominale Schmerzen, Mundtrockenheit, Diarrhö, Dyspepsie, Flatulenz, vermehrter Speichelfluss, Stomatitis, Erbrechen, Aufstoßen, Zahnfleischbluten, Glossitis, Blasen u. Abschilferung d. Mundschleimhaut, orale Parästhesie, Dysphagie, Hypoästhesie im Mund, Würgen, Trockenheit im Rachen, gastrointestinale Beschwerden, schmerzende Lippen; Hyperhydrose, Pruritus, Hautausschlag, Urtikaria, Erythem; Brennen, Fatigue, Asthenie, Beschwerden u. Schmerzen im Brustbereich, Malaise. Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 08/2018, 05/2019

► peninhibitoren (PPI) kombiniert. Auch die Gefahr kardiovaskulärer Komplikationen (Herzinfarkt oder Schlaganfall) kann durch den Langzeiteinsatz begünstigt werden. Der Wirk-

Magen-Darm-Komplikationen verordnen die Ärzte mitunter Metamizol, bei dem jedoch die zwar seltene, aber lebensbedrohliche Agranulozytose als Nebenwirkung auftreten kann.

Substanzen Tramadol oder Tilidin zum Einsatz. Ein Arzneimittel, das weder mit kardiovaskulären noch mit gastrointestinalen Nebenwirkungen einhergeht, ist der Wirkstoff Para-

schränkungen dar. Die Substanz zählt zu den zentral wirksamen Muskelrelaxanzien und hemmt die polysynaptische Reflexleitung im Rückenmark sowie in den subkortikalen Zentren. Er führt zur raschen Muskelentspannung und weist dabei kein Suchtpotenzial auf.

Gelegentlich erhalten Menschen mit chronischen Rückenschmerzen niedrig dosierte Antidepressiva wie das Trizyklikum Amitriptylin. Forscher um Donna Urquhart von der Monash University in Melbourne gingen der Frage nach, ob der Wirkstoff bei der Behandlung von chronischen, nicht-spezifischen Kreuzschmerzen effektiv sei. Das Ergebnis bestätigte, dass Amitriptylin eine wirksame Therapie für Betroffene mit chronischem Lumbalschmerz ist. Um Irritationen zu vermeiden, sollten PTA und Apotheker Kunden darauf hinweisen, dass Amitriptylin bei Depressionen und Rückenschmerzen angewendet wird.



© undefined undefined / iStock / Getty Images

So sieht ein Bandscheibenvorfall aus: Zwischen den Wirbeln drückt sich die gallertige Masse der Bandscheibe heraus.

stoff Naproxen stellt eine Ausnahme dar, ist jedoch am wenigsten schleimhautverträglich. NSAR gehören ebenfalls zu den bekanntesten Vertretern, die Nierenschäden verursachen können – vor allem bei Patienten mit Nierenfunktionsstörungen ist daher Vorsicht geboten.

Alternative zu NSAR Bei Betroffenen mit einer Neigung zu

COX-2-Hemmer (Coxibe), wie die Substanzen Celecoxib oder Etoricoxib eignen sich ebenfalls zur Therapie von starken Rückenschmerzen und haben den Vorteil, dass sie im Gegensatz zu NSAR besser magenverträglich sind. Sie bergen jedoch das Risiko kardiovaskulärer Nebenwirkungen.

Aus der Gruppe der Opioid-Analgetika kommen bei Kreuzschmerzen unter anderem die

cetamol. Jedoch gilt er nicht als Mittel erster Wahl, da er keine entzündungshemmenden Eigenschaften besitzt.

Muskelrelaxierende Substanzen können bei Muskelverspannungen im Rücken Linderung bringen. Der Wirkstoff Methocarbamol stellt eine wirksame und gut verträgliche therapeutische Option für Kunden mit Rückenschmerzen und den damit assoziierten Bewegungsein-

Ein gesunder Rücken ist auch Nervensache

Oft sind Rückenbeschwerden auf Reizungen der Nerven zurückzuführen. Da Wirbelsäulen-Syndrome unter Umständen mit geschädigten peripheren Nerven im Zusammenhang stehen, kann die Supplementierung von speziellen Nervenbausteinen hilfreich sein, um die nervale Regeneration sowie die Weiterleitung der Nervenimpulse zu verbessern.

Eine wichtige Substanz ist in diesem Kontext das sogenannte Uridinmonophosphat (UMP): Es unterstützt als Bestandteil der RNA die Proteinbiosynthese, ist an der Energieübertragung beteiligt und gilt als essenzieller Baustein von Co-Enzymen. Da die Nervenzellen den Nährstoff nicht selbst synthetisieren, erweist sich die ►

Verdauung nicht im Gleichgewicht?
Ihre Empfehlung: Probielle®

Das PRO zur täglichen Unterstützung

- **Positive Effekte der Bakterienstämme durch Studien belegt:**
mit Bifidobacterium Lactis HN019 und Lactobacillus acidophilus NCFM
- **Einfache Anwendung für Ihre Kunden:**
kein Anrühren, keine Aktivierungszeit, keine Kühlung nötig
- **Nur 1 Kapsel täglich**

NEU



apothekia

Jetzt mit apothekia Online-Schulung

Und zur Unterstützung des Immunsystems:



► Ergänzung von UMP in Kombination mit Vitamin B₁₂ sowie Folsäure häufig als sinnvoll. Vitamin B₁₂ erlaubt eine normale Funktion des Nervensystems, während Folsäure bei zahlreichen Stoffwechselprozessen der Nervenzellen eine Rolle spielt. Die Kombination von UMP und den beiden Vitaminen ist auch eine gute Zusatzeempfehlung zur verordneten Schmerzmedikation.

Lokale Medikation Kunden mit Rückenschmerzen können sich mit topischen NSAR-haltigen Zubereitungen helfen. Die Cremes, Gele oder Sprays

muskulären Auslösern lassen sich erfolgreich mit hyperämisierenden Wirkstoffen wie Nivamid, Capsaicin oder Nicoboxil sowie mit ätherischen Ölen aus Fichtennadeln, Rosmarin und Latschenkiefer verbessern. Sie erhöhen die Durchblutung, entspannen die Muskulatur und fördern die Heilung.

Hat sich der Zustand trotz der Selbstmedikation nach ein paar Tagen nicht verbessert, sollten PTA und Apotheker Betroffenen zu einem Arztbesuch raten. Symptome, wie Taubheitsgefühle, Lähmungserscheinungen oder Blasen- und Darmschwä-

cher oder Rosmarin zugesetzt werden.

Gilt Stress als Ursache der Rückenschmerzen, beeinflussen Entspannungsverfahren wie autogenes Training, die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen oder Yoga den Krankheitsverlauf möglicherweise positiv. In einer begleitenden Verhaltenstherapie lernen Betroffene, besser mit dem Schmerz umzugehen. Somit sind im Idealfall nicht nur Orthopäden, sondern auch Neurologen, Schmerz-, Physio- und Psychotherapeuten an der Auswahl der Behandlungsstrategien beteiligt.

tenden Rückenproblemen nach Schüßler-Salzen, können PTA und Apotheker aufgrund der entspannenden Wirkung die „heiße Sieben“ empfehlen. Zehn Tabletten des Schüßler-Salzes Magnesium phosphoricum (D6-Potenz) werden einmal täglich mit heißem Wasser übergossen und in kleinen Schlucken getrunken.

Prävention Personen mit Rückenschmerzen sollten ein rückengerechtes Training in den Alltag integrieren, um die Symptome zu lindern und die Ausbreitung der Beschwerden zu verhindern. Mit einem gezielten

Bei den topischen Zubereitungen versucht man durch spezielle galenische Formulierungen oder durch Arzneistoffträger wie Liposomen möglichst hohe Wirkstoffkonzentrationen im Gewebe zu erreichen.

enthalten die Substanzen Ibuprofen, Diclofenac oder Felbinac und weisen verschiedene Vorteile auf: Aufgrund ihrer speziellen Galenik erreichen sie eine vergleichbare Verfügbarkeit im betroffenen Gewebe wie bei der systemischen Anwendung der Substanzen. Gleichzeitig treten gastrointestinale Nebenwirkungen seltener auf, die Hautverträglichkeit der Lokalthérapeutika ist ebenfalls gut.

Topika mit pflanzlichen Extrakten aus Arnika, Beinwell oder mit Rosmarin-, Pfefferminz- und Eukalyptusöl sind auch zur Therapie von Rückenschmerzen geeignet. Gele und Sprays punkten zudem mit ihrem kühlenden Effekt, der sich insbesondere bei akuten Schmerzen wohltuend auswirkt. Rückenschmerzen mit

che machen die Konsultation eines Mediziners sofort erforderlich.

Weitere Verfahren Oftmals ist der Einsatz physiotherapeutischer, physikalischer oder psychotherapeutischer Methoden sinnvoll. Bei entzündlichen Prozessen sind Kälteanwendungen effektiv, während bei Verspannungen die Therapie mit Wärme zu bevorzugen ist. Pflaster, die beim Öffnen der Verpackung Wärme produzieren, dienen der lokalen Anwendung und sorgen nach der Applikation für einen Temperaturanstieg in der Muskulatur. Wärmebehandlungen sind auch durch Wärmflaschen, Kirschkernkissen, Saunagänge oder heiße Bäder möglich, letzteren können durchblutungsfördernde Substanzen wie Cam-

Homöopathika und Schüßler-Salze Da einige Kunden die gastrointestinales Begleiterecheinungen der NSAR fürchten, wünschen sie sich schonendere Alternativen. Es gibt beispielsweise homöopathische Einzel- oder Komplexmittel (wie Rhus toxicodendron D6) zur Einnahme bei Rückenproblemen, außerdem lindern homöopathische Einreibungen (mit Arnica/Cuprum oder mit Lavendelöl, Quarz und Aconit) die Beschwerden. Globuli und Tabletten werden bei akuten Schmerzen bis zu sechsmal täglich im Stundenrhythmus eingenommen (fünf Globuli oder eine Tablette), bei chronischen Schmerzen liegt die Dosierung bei dreimal täglich einer Tablette oder fünf Globuli. Fragen Kunden mit plötzlich auftre-

Funktionstraining starten Kunden am besten, wenn die akuten Schmerzen nachgelassen haben. Regelmäßige körperliche Aktivität, zum Beispiel in speziellen Rückenkursen, beugt dem Schmerz vor. Aber nicht nur Bewegung verbessert die Probleme: Auch die Qualität der Schlafmatratze beeinflusst den Zustand des Rückens. Empfehlenswert ist eine gute, nicht zu harte Unterlage. Bei der Auswahl von Schul- und Bürostühlen sollten dynamische Sitzgelegenheiten bevorzugt werden, denn damit bleibt der Nutzer aktiv und wechselt häufig seine Position.

Beschwerden im unteren Rücken Die Lendenwirbelsäule setzt sich aus fünf Wirbeln, die zwischen der Brustwirbel- ►

MASCARA med I DUO

Wimpernpflege + Mega-Volumen



IN 2 STEPS ZU
VOLUMINÖSEN
WIMPERN:

Neu!
MIT 2-FACH-
EFFEKT

MASCARA med I DUO stimuliert das natürliche Wimpernwachstum – zusätzlich werden die Wimpern nach und nach dunkler pigmentiert.**

PRIMER

STEP 1 PLEGE UND SCHUTZ

- Die weiße Pflgetextur umhüllt die Wimpern und gibt Halt und Volumen
- Mit spezieller Primer-Bürste für perfekt getrennte Wimpern
- Pflegt und schützt die Wimpern vor dem Austrocknen

Mascara XL-Volumen

STEP 2 INTENSIVES SCHWARZ

- Sorgt für tiefes, seidiges Schwarz, noch mehr Volumen und kräftigere Wimpern

UNSERE NR. 1 MASCARA* MED XL-VOLUMEN
JETZT IM NEUEN DUO

OHNE Parabene und Prostaglandine.
Verträglichkeit augenärztlich geprüft.

EINE MASCARA, DIE MEHR KANN!

*Quelle: IQVIA, BRD gesamt (Offizin- und Versandapotheken), Markt 82K2B Wimperntusche in den Apotheken in €, MAT 07/2019. **Sowohl das Wimpernwachstum als auch die Pigmentierung der Wimpern sind bei jedem Menschen unterschiedlich und von vielen Faktoren abhängig. Erste Ergebnisse sind bei empfohlener Anwendung in der Regel innerhalb von 4 bis 8 Wochen sichtbar. Je nach Veranlagung, Lebensstil und Gesundheit können Verzögerungen oder Einschränkungen in der Wirkung des Wimpernwachstums bzw. der Pigmentierung der Wimpern nicht ausgeschlossen werden.

Dr. Theiss Naturwaren GmbH, Michelinstraße 10, 66424 Homburg, www.medipharma.de – Made in Germany

► säule und dem Kreuzbein lokalisiert sind, zusammen und wird im Leben eines Menschen durch den aufrechten Gang stark belastet. Gemeinsam mit der Muskulatur stabilisiert sie den Körper, ist an vielfältigen Bewegungsabläufen beteiligt und gilt als der am häufigsten von Rückenschmerzen betroffene Bereich. Der Oberbegriff für sämtliche Beschwerden, die sich auf den Lendenbereich beziehen, ist das Lendenwirbelsäulen-Syndrom (kurz: LWS). Verspannungen, Verschleißerscheinungen, ruckartige Bewegungen, das Heben von zu schweren Gegenständen, eine ungesunde Körperhaltung oder ein Bandscheibenvorfall können Lendenwirbelsäulen-Syndrome zur Folge haben. Für Kunden ist

Beispielsweise Tumoren oder überstrapazierte Bänder zugrunde. Führen Betroffene dann abrupte oder ruckartige Bagatellbewegungen aus, schießen heftige Schmerzen in den Rücken ein. Kunden mit Hexenschuss können sich in der Regel nicht mehr aufrichten und bewegen sich in gebeugter Schonhaltung. Die Beschwerden halten meist ein bis zwei Tage an und lassen dann langsam wieder nach.

Bei einem Hexenschuss profitieren Patienten von körperlicher Aktivität, denn sie unterstützt die Durchblutung der Muskulatur und beschleunigt den Heilungsprozess. Die früher häufig verordnete Bettruhe ist demnach nicht mehr empfehlenswert. Raten Sie Kunden zu lokalen Wärmeanwendungen, zum

motorische Ausfallerscheinungen sowie durch in das Bein ausstrahlende Schmerzen. Die konservative Therapie bei einem Bandscheibenvorfall besteht aus der Einnahme von NSAR, Krankengymnastik, Wärmeapplikationen (Heizkissen, Fango, Rotlicht), Massagen sowie aus Bewegung. Der Arzt entscheidet darüber, ob eine operative Entfernung von Bandscheibengewebe zur Entlastung der betroffenen Nerven sinnvoll ist.

Bei einer Lumboischialgie sind der Ischiasnerv, der sich von der Lendenwirbelsäule bis zum Fuß erstreckt, oder seine Wurzeln gereizt oder komprimiert. Es treten Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule auf, die unter Umständen bis in die Beine ausstrahlen. Die Be-

eine schwindende Muskelmasse im Alter sowie auf chronische Überbelastungen zurückzuführen. Die Behandlung erfolgt zum einen konservativ (Analgetika, Krankengymnastik, physikalische Therapie), zum anderen ist eine Operation möglich, bei der entweder der Wirbelkanal erweitert oder die Lendenwirbelsäule stabilisiert wird.

Wirbelbruch durch Knochenschwund Rückenschmerzen können auch aus einer Osteoporose resultieren: Bei osteoporotischen Brüchen krümmt sich die Wirbelsäule immer weiter nach vorne. Betroffene verlieren an Körpergröße und leiden unter chronischen Rückenschmerzen. Ein Wirbelbruch geht oft mit ei-

Ein Bandscheibenvorfall kann prinzipiell in allen Bereichen der Wirbelsäule auftreten. Zwei Drittel sind im Bereich der Lendenwirbelsäule lokalisiert, ein Drittel betrifft die Halswirbelsäule.

es entscheidend, über die Erkrankung aufgeklärt zu werden, damit sie selbst Einfluss auf den Verlauf nehmen können. PTA und Apotheker sollten Betroffene darüber informieren, dass körperliche Bewegung bei LWS nicht nur einen wichtigen präventiven, sondern auch einen kurativen Beitrag leistet.

Wenn die Hexe schießt Einer akuten Lumbalgie, auch Hexenschuss genannt, liegen eine verhärtete Muskulatur, Bandscheibenvorfälle, Blockaden im Ileo-Sakral-Gelenk, Zerrungen der Gelenkkapseln, Muskelverspannungen, Verschleißerscheinungen, Entzün-

Beispiel in Form von Wärmesalben oder -pflastern, Kirschkernkissen oder heißen Bädern. Manchmal kommt es vor, dass Betroffene den Einsatz von Kälte (durch ein Kühlpack oder ein kühlendes Gel) bevorzugen. Darüber hinaus lindern NSAR die akuten Schmerzen.

Lumbaler Bandscheibenvorfall Zu den Krankheitsbildern, die Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule verursachen, gehört auch der lumbale Bandscheibenvorfall, der als eine Verlaufsvariante der Bandscheibendegeneration gilt. Dieser äußert sich durch starke Schmerzen, Taubheitsgefühle,

schmerzen einer Lumboischialgie lassen sich durch Massagen, Krankengymnastik, Akupunktur sowie durch die Einnahme von NSAR verbessern. Empfehlen Sie Kunden die sogenannte Stufenbettlagerung, bei der man sich in Rückenlage befindet und die Hüft- und Kniegelenke um etwa 90 Grad anwinkelt. Ist die Lumboischialgie Folge eines Bandscheibenvorfalles, ist unter Umständen ein chirurgischer Eingriff indiziert.

Eine degenerative Instabilität der Lendenwirbelsäule führt zu belastungsabhängigen Rückenschmerzen, Schmerzausstrahlung in die Beine oder zu neurologischen Ausfällen. Sie ist auf

nem knackenden Geräusch sowie mit plötzlich einschließenden, stechenden Schmerzen und anschließender Bewegungseinschränkung einher. Dennoch bemerken Patienten den Bruch nicht immer sofort, sondern lassen sich erst untersuchen, wenn sich durch den weiteren Wirbel einbruch starke, in den Brustkorb ausstrahlende Schmerzen entwickeln. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*

Saltadol®

Für alle Fälle.



*Einzigste Elektrolytmischung
in 1:1 WHO-Formulierung**

- ✓ Zum schnellen Elektrolyt- und Flüssigkeitsausgleich bei Durchfällen
- ✓ Geschmacksneutral und gut trinkbar
- ✓ Für Säuglinge, Kinder und Erwachsene

WHO empfiehlt:

Orale Rehydratation - Erste Therapiemaßnahme bei Durchfallerkrankungen

* Saltadol® kommt als einzige Glucose-Elektrolyt-Mischung in Deutschland den aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1:1 nach (Reduzierte Osmolarität; Na⁺/Glucose 75 / 75 mmol/l, Osmolarität 245 mOsm/l/l), Quelle: WHO Drug Information Vol. 16, No. 2, 2002

Saltadol® Glucose-Elektrolyt-Mischung. Zum Diätmanagement von Flüssigkeitsmangel (Dehydration) bei Durchfallerkrankungen. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Einnahmehinweise: Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht bei schweren Durchfällen anwenden, die länger als 3 Tage dauern. Enthält eine Phenylalaninquelle. Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8-10, 13435 Berlin.

Arzneimittel meiner Wahl

