



# Rezeptfreie Hilfe

**Rückenschmerzen--** Die Apotheke ist für Rückengeplagte oft die erste Anlaufstelle. Neben Tabletten können Salben, Gele und Pflaster im Rahmen der Selbstmedikation empfohlen werden. Ein Überblick über wichtige Inhaltsstoffe.

TEXT: KIRSTEN BECHTOLD

**T**ut der Rücken weh, kann das den Alltag stark beeinträchtigen. Oftmals sind akute Muskelverspannungen und -verhärtungen im Bereich des unteren Rückens die Ursache, ausgelöst beispielsweise durch eine falsche Bewegung, langes Sitzen oder falsches Liegen. Medikamente lindern die Symptome und können helfen, wieder aktiv zu werden. Das ist wichtig, denn eine Schonhaltung verschlechtert die Beschwerden in den meisten Fällen.

Im Rahmen der Selbstmedikation verlangen Kunden mit akuten Rückenschmerzen häufig Präparate mit Diclofenac oder Ibuprofen. Die zur Gruppe der Nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) gehörenden Schmerzmittel gibt

es in oralen und topischen Darreichungsformen.

Darüber hinaus sind Schmerzsalben und -cremes mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Beinwellwurzel-Extrakt und Cayennepfeffer-Dickextrakt, durchblutungsfördernde Pflaster, Nahrungsergänzungsmittel mit Inhaltsstoffen, die die Nährstoffversorgung optimieren und so die Regeneration peripherer Nerven fördern sollen sowie Medizinprodukte, die auf Tiefenwärme setzen, auf dem Markt.

Grundsätzlich sollten PTA zum Arztbesuch raten, wenn die Rückenschmerzen häufig auftreten, sehr stark sind oder mit Kribbeln oder Lähmungserscheinungen in den Beinen einhergehen.

## NSAR

Nichtsteroidale Antirheumatika wirken analgetisch, entzündungshemmend und – für Rückenschmerzen nicht relevant – antipyretisch. Der zugrundeliegende Mechanismus ist die Hemmung der Enzyme Cyclooxygenase (COX)-1 und -2, wodurch weniger Prostaglandine gebildet und in Folge unter anderem Schmerzrezeptoren weniger stark sensibilisiert werden.

Beruhend auf muskulären Verspannungen und sind gut lokalisierbar, bieten sie als Alternative zu oralen NSAR auch topische Präparate als Empfehlung an. Ihre Applikation sorgt für niedrigere Plasmaspiegel als die Einnahme von Tabletten oder Kapseln. Das



## KÖRPERLICHE AKTIVITÄT KANN RÜCKENSCHMERZEN VERHINDERN UND LINDERN

Risiko für gastrointestinale Nebenwirkungen wie Magenschmerzen und Übelkeit verringert sich gegenüber der systemischen Gabe. Das ist vor allem auch für Kunden, die bereits mehrere Arzneimittel einnehmen, ein wichtiger Aspekt.

**Wirkeintritt--** Orale NSAR wirken sehr schnell. Zwar gibt es Unterschiede zwischen den galenischen Formulierungen und einzelnen Präparaten. Pauschal merken Kunden jedoch in aller Regel nach spätestens 30 bis 60 Minuten einen deutlichen Effekt, der meist einige Stunden anhält. Eine erste Linderung tritt meist schon früher ein.

**Wirkdauer--** Diclofenac und Ibuprofen haben eine ungefähre Wirkdauer von vier bis sechs Stunden. Die maximale Einzeldosis für rezeptfreie Tabletten liegt bei 25 Milligramm Diclofenac (max. 75 mg/d). Die maximale Einzeldosis für Ibuprofen beträgt 400 Milligramm (max. 1.200 mg/d). Bei den Topika variieren die Tageshöchstdosen. Ein Blick in die Packungsbeilage ist daher sinnvoll.

▲ **Wichtig--** Einige OTC-Topika enthalten Diclofenac in einer Dosierung von 20 bis 30 Milligramm pro Gramm Gel. Sie sind oftmals an der Zusatzbezeichnung „forte“ zu erkennen, aber nicht immer. Die entsprechenden Präparate wirken bis zu zwölf Stunden und dürfen nur zweimal täglich aufgetragen werden. Sie sind jedoch nur zugelassen für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen,

Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, zum Beispiel Sport- und Unfallverletzungen.

### Phytopharmaka

Bei akuten Rückenbeschwerden können auch pflanzliche Präparate wirksam Schmerzen lindern. Bewährt hat sich Beinwellwurzelextrakt. Für diesen konnten Allantoin, Schleimpolysaccharide und Gerbstoffe als wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe für die schmerzlindernden und entzündungshemmenden Effekte identifiziert werden.

**Wirkeintritt--** Zum Wirkeintritt und zur Wirkdauer gibt es wenig Daten. In einer Studie konnte der Hersteller zeigen, dass der Schmerz nach Anwendung der Beinwellsalbe bereits nach einer Stunde um

ein Drittel reduziert war und funktionelle Beeinträchtigungen deutlich zurückgingen.

**Capsaicin--** Salben, Cremes und Pflaster mit durchblutungsförderndem Capsaicin aus Cayennepfeffer-Dickextrakt können, äußerlich angewendet, ebenfalls zur Linderung von Muskelschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule angewendet werden.

### Nahrungsergänzungsmittel

Das Sortiment der Mittel gegen Rückenbeschwerden umfasst auch Nahrungsergänzungsmittel. Diese enthalten Uridinmonophosphat, Folsäure und Vitamin B12 (Keltican forte) oder darüber hinaus weitere Mikronährstoffe wie Cytidinmonophosphat, Vitamin B1, B6 und Magnesium (Orthomol Neuroprotect) oder

## ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Akute unspezifische Rückenschmerzen können per Selbstmedikation gelindert werden.
- ▲ Zur Verfügung stehen Salben, Cremes und Gele mit schmerzlindernden, entzündungshemmenden synthetischen oder pflanzlichen Wirkstoffen.
- ▲ Pflaster und Wärmecremes mit durchblutungsförderndem Capsaicin sowie Tiefenwärme erzeugende Medizinprodukte ergänzen das OTC-Sortiment.
- ▲ Nahrungsergänzungsmittel enthalten Mikronährstoffe wie Uridinmonophosphat, Folsäure und Vitamin B12 und sollen die körpereigene Regeneration peripherer Nerven unterstützen.
- ▲ Ein aktiver Lebensstil ist sowohl präventiv als auch bei akuten Rückenschmerzen empfehlenswert.

Citicolin, Cytidinmonophosphat und Vitamin B6 (Neurologes concept). Empfohlen wird jeweils die Einnahme einer Kapsel täglich.

Die Mikronährstoffkombinationen sollen die körpereigene Regeneration der peripheren Nerven unterstützen. So trägt beispielsweise Vitamin B12 zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Folsäure hat eine Funktion bei der Zellteilung. Uridinmonophosphat ist ein wichtiger Baustein für die Bildung neuer Zellkomponenten und wird bei Reparatur- und Regenerationsprozessen von Nerven in erhöhter Menge benötigt.

**Wärmetherapie**

Medizinprodukte, die keine Wirkstoffe enthalten, sondern Tiefenwärme erzeugen, können Rückengeplagten mit akuten, unspezifischen Schmerzen ebenfalls Linderung bringen. In die Wärmeauflagen sind Wärmeelemente eingebettet, die Eisenpulver oder -granulat und Aktivkohle als Hauptbestandteile enthalten. Werden die luftdicht verpackten Wärmeauflagen geöffnet, sorgt der Kontakt mit Sauerstoff dafür, dass sich die Wärmeelemente selbst erwärmen. Die Wärme

dringt etwa zwei Zentimeter tief in das Gewebe ein. So werden die Durchblutung und in Folge davon die Nährstoffversorgung der Muskulatur verbessert. Präparatebeispiele sind Thermacare Wärmeumschläge Rücken, Voltaren Wärmepflaster Rücken und SOS Wärmepflaster.

**Wirkeintritt und -dauer--** Je nach Hersteller erreichen die Wärmeauflagen innerhalb von 20 bis 30 Minuten eine Temperatur von etwa 40 Grad Celsius. Diese bleibt je nach Produkt für acht bis zwölf Stunden erhalten. Schmerzen werden, wiederum abhängig vom Produkt, zwischen 16 und 24 Stunden gelindert.

**Beratungstipps**

Bewegungsmangel sowie Fehlhaltungen (z. B. am Arbeitsplatz) sind zwei Hauptgründe für akute, unspezifische Rückenschmerzen. Raten Sie Ihren Kunden also zu einem aktiven Lebensstil und Pausen bei überwiegend sitzender Tätigkeit. Stress und Ängste begünstigen muskuläre Verspannungen, fragen Sie daher auch nach, ob darin ein Grund für die Beschwerden liegen könnte. Falls ja, raten Sie zu Achtsamkeitsübungen, Yoga oder anderen Methoden zum Stressabbau.

Orale NSAR sollten ohne ärztlichen Rat nur kurzfristig eingenommen werden, maximal drei bis vier Tage. Weisen Sie bei der Abgabe eines Gels, einer Salbe oder Creme darauf hin, dass diese nur auf intakte Haut und nicht auf offene Wunden aufgetragen werden dürfen. Das gilt auch für topische pflanzliche Produkte und Pflaster.

Diclofenac-Präparate sind ökotoxisch. Vor allem nach Anwendung topischer Formulierungen gelangen sie über das Abwasser in den Wasserkreislauf. Um das zu verhindern, sollten Anwender nach dem Auftragen zunächst ihre Hände an einem Papiertuch gründlich abwischen, dieses im Restmüll entsorgen und erst anschließend mit Seife waschen.

Bei Anwendung von durchblutungsfördernden Präparaten mit Capsaicin oder wärmeproduzierenden Produkten sollte eine zusätzliche Wärmeanwendung (z. B. durch Bestrahlung oder Heizkissen) vermieden werden.

▲ **Wichtig--** Die mit Capsaicin behandelten Hautpartien nicht mit warmem Wasser abwaschen oder der Sonne aussetzen. Das verstärkt möglicherweise das Brennen. Auch starkes Schwitzen, beispielsweise beim Sport, kann dies verstärken. ★

**Aus dem OTC-Sortiment\***

Arzneimittel	Wirkstoff	Dosierung (Erwachsene)	Rückenbezogene Indikationen
<b>NSAR (topisch)</b>			
Ibutox Schmerzcreme	Ibuprofen	3- bis 4-mal täglich ein 4 bis 10 cm langer Cremestrang	Kreuzschmerzen Hexenschuss
Voltaren Schmerzgel	Diclofenac	3- bis 4-mal täglich (kirsch- bis walnussgroße Menge)	bei akuten Muskelschmerzen (z. B. im Rückenbereich)
<b>Phytopharmaka (topisch)</b>			
Finalgon CPD Wärmecreme	Cayennepfeffer-Dickextrakt (Capsaicin)	3-mal täglich ein 2 cm langer Cremestrang	zur Linderung von Muskelschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule
Kytta Schmerzsalbe	Beinwellwurzel-Fluidextrakt	3- bis 4-mal täglich ein 6 cm langer Salbenstrang	akute Myalgien im Bereich des Rückens
Kytta Wärmecreme mit Capsaicin	Cayennepfeffer-Dickextrakt (Capsaicin)	3-mal täglich ein 2 cm langer Cremestrang	zur Linderung von Muskelschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule
<b>Pflaster</b>			
ABC Wärme-Pflaster Capsicum	Cayennepfeffer-Dickextrakt (Capsaicin)	max. 1 Pflaster pro Tag (4 – 12 Std. auf der Haut verbleibend)	zur Linderung von Muskelschmerzen (z. B. Schmerzen im unteren Rückenbereich)

\* beispielhafte Nennungen (Stand der Informationen: 14.09.2024)