

Hausmittel im Experten-Check

Was hilft schnell bei Rückenschmerzen?

Dr. Ramin Nazemi,
Orthopäde in Essen
und Vorstandsmitglied
des Orthonet-NRW
(www.orthonet-nrw.de)



Eine falsche Bewegung – und autsch! Dann ist es wichtig, das Richtige zu tun. Orthopäde Dr. Ramin Nazemi sagt, welche Therapien wirklich gut tun

Muskeln dehnen

■ **So geht's im Sitzen:** Mit geradem Rücken vorn auf die Stuhlkante setzen. 1. Kopf zur rechten und linken Schulter neigen. 2. Kopf nach rechts, danach nach links drehen. 3. Oberkörper nach rechts drehen, halten, nach links, halten. 4. Arme seitlich auf Schulterhöhe strecken, so weit es geht nach hinten führen.

■ **Im Stehen:** 1. Tun Sie so, als wollten Sie Kirschen pflücken, und greifen Sie mit den Händen abwechselnd über dem

Kopf in die Luft. 2. Hände vor der Brust verschränken, Handflächen nach außen drehen, Arme strecken, Rücken rund machen. 3. Mit geneigtem Oberkörper Hände zum Boden strecken. Jede Übung langsam mehrmals durchführen, dabei ganz ruhig atmen.

■ **Das sagt der Experte:** So werden Verspannungen im Nacken und Rücken sanft gelöst, Schonhaltungen beseitigt, die Schmerzspirale gestoppt. Wichtig: Bei den ersten Anzeichen machen.

Wärmflasche auflegen

■ **So geht's:** Wärmflasche in ein Handtuch wickeln, für 15–20 Minuten auf die betroffene Stelle legen. Nachhaltig wärmen auch ein Wollschal, eine Kartoffelpackung (aus gekochten, zerdrückten Pellkartoffeln) oder ein über Dampf erhitzter Heublumensack.

■ **Das sagt der Experte:** Gut bei verkrampften Muskeln. Die Wärme entspannt, fördert den Abtransport von Schmerzstoffen. Gegebenenfalls können Sie sich auch mit der schmerzenden Stelle direkt auf die Wärmflasche legen.

An der Stange aushängen

■ Mit den Händen an einer Reck- oder Teppichstange festhalten. Bei gutem Halt Füße vom Boden lösen, sich bewusst vom Körpergewicht nach unten ziehen lassen. Alternative: Auf den Boden legen, Tennisball unter den Rücken schieben, darüberrollen.

■ **Das sagt der Experte:** Durch das Eigengewicht wird die Wirbelsäule gestreckt – hilfreich bei Blockaden und Verspannungen.

i Hilfe aus der Apotheke

■ **Wärme-Pflaster** (Foto unten): Cayennepfeffer oder Fango lockert Verhärtungen und fördert die Durchblutung.

■ **Salben** mit Capsaicin oder Beinwell: Der Chili-Scharfstoff wirkt durchblutungssteigernd und betäubend, Beinwell ist entzündungshemmend.

■ **Kräuteröle:** Massagen mit Johanniskrautöl wärmen, japanisches Heilkräuter- oder Latschenkiefernöl kühlt.

■ **Kräuterbäder:** Eukalyptus, Wacholder, Rosmarin, Fichtennadeln oder Teufelskralle beruhigen und dämpfen Entzündungen.

■ **Tabletten:** Mit pflanzlichen Schmerzstillern wie Teufelskralle und Weidenrinde gut bei leichten Schmerzen. Bei stärkeren Beschwerden: Mittel mit Ibuprofen, ASS, Diclofenac, Paracetamol – nach Packungsanleitung nehmen.

Marina Fuhrmann, Osteopathin und Heilpraktikerin in Wiesbaden:

Das rät die Osteopathin:

„Nicht den Schmerz gleich unterdrücken!“

→ Der Schmerz ist ein Warnsignal: Unterdrücken Sie ihn nicht gleich durch Medikamente. Er kann helfen, die Ursache aufzuspüren. Wenn Ihre Haltung berufsbedingt zu einseitig ist, achten Sie auf Bewegung und häufige Positionswechsel. Verkürzte Muskulatur führt häufig zu Rückenschmerzen. → Bei stärkeren Schmerzen im unteren Rücken nehmen Sie für die Stufenlagerung (siehe „Rücken entlasten“) einen Pezziball. 10 Minuten ruhig liegen, dann bewegen Sie vorsichtig den Ball mit den Unterschenkeln in kleinen Kreisen.

Die Bewegung sollte nicht wehtun. So mobilisieren Sie sanft Ihre Wirbelsäule. Sollten die Schmerzen sich jedoch über einen längeren Zeitraum nicht verändern bzw. Taubheitsgefühle auftreten, sollten Sie einen Arzt konsultieren. → Zum Vorbeugen: Achten Sie auf gute Beckenbodenspannung, und treiben Sie regelmäßig Sport. Tägliche Dehnübungen sind die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen. Denken Sie an eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung, um nicht zu übersäuern.

Akupressur-Punkte drücken

■ **So geht's:** Mit Mittel-, Zeigefinger oder Daumen für 10 bis 30 Sekunden beidseitig fest drücken, mit kleinen kreisenden Bewegungen: • Punkte entlang der Schulterblattränder, • Punkte an den Rippen parallel zu unteren Schulterblattkanten, • Punkte über und unter den Hüftknochen in der Po-Mitte. Leichte Schmerzen sind okay, sonst nicht drücken.

■ **Das sagt der Experte:** Die Stimulierung der Druckpunkte wirkt indirekt auf die Muskulatur, dämpft so den Schmerz.

Rotlicht benutzen

■ Die Lampe mit ca. 30 bis 50 cm Abstand auf die schmerzende Partie richten, ca. 10 bis 15 Minuten davor sitzen bleiben. Bis zu dreimal wiederholen.

■ **Das sagt der Experte:** Die Wärme geht tief in die Muskeln, lockert, wirkt schmerzlindernd und transportiert Entzündungszellen aus dem Gewebe.

Rücken entlasten

■ Hocker oder Stuhl vor eine gefaltete Decke auf dem Boden stellen, auf die Decke legen, Unterschenkel vollständig auf der Sitzfläche ablegen, Kniegelenke im 90-Grad-Winkel beugen. Kein Kopfkissen verwenden.

■ **Das sagt der Experte:** Die Stufenlagerung, zwei- bis dreimal täglich für 10 Minuten, nimmt Druck von Wirbeln und Bandscheiben. Wirkt gut bei Ischias oder Hexenschuss. Sobald der Schmerz nachlässt, im Liegen den Rücken vorsichtig dehnen.

Aroma-Bad nehmen

■ Mit 36 Grad anfangen, dann allmählich mit heißem Wasser auf 39 bis 40 Grad bringen. Badezusatz mit Arnika, Heublume, Rosmarin oder Kastanie zugeben, 10–15 Minuten baden. Danach Rücken nicht auskühlen lassen.

■ **Das sagt der Experte:** Das warme Bad entspannt Körper und Geist und tut besonders gut bei stressbedingten Schmerzen. Vorsicht bei schwachem Kreislauf.

Mit Eisbeutel kühlen

■ Zerstoßenes Eis in einen Gefrierbeutel geben, den in ein Baumwolltuch wickeln. 10 Minuten auflegen, ggf. wiederholen. Oder Kältepack aus dem Kühlschrank nehmen.

■ **Das sagt der Experte:** Hilft bei akuter Zerrung durch eine falsche oder zu schnelle sportliche Bewegung. Lässt der Schmerz nach, vorsichtig dehnen bzw. bewegen.