

## Bekämpfen Sie Rückenschmerzen richtig



**Rückenschmerzen quälen immer mehr Menschen. Doch viele sind unsicher, was zu tun ist. Schmerzmittel nehmen? Rücken wärmen oder kühlen? Bewegen oder sich schonen? Die wichtigsten Fragen und Antworten.**

Rückenschmerzen, besonders im Bereich der Lendenwirbelsäule, gehören für viele Menschen zum Alltag. Ursache ist oft ein Mangel an Bewegung

Das Leiden greift wie eine Seuche um sich: [Rückenschmerzen](#). Fast jeder kennt sie, aber wie man am besten gegensteuert und was man besser vermeiden sollte, da sind sich viele unsicher.

Grundsätzlich gilt: Dauern die Schmerzen länger als eine Woche an, dann sollte man unbedingt zum Arzt gehen, sagt Tanja Cordes von der Aktion Gesunder Rücken ([AGR](#)) mit Sitz im niedersächsischen Selsingen.

Gleiches gilt, wenn sie in die Arme oder Beine ausstrahlen oder man Lähmungserscheinungen bekommt. Das kann ein Hinweis auf eine ernsthafte Erkrankung – etwa einen  [Bandscheibenvorfall](#) – sein.

### Schmerzmittel – immer sofort oder erst später?

- Keinesfalls sollten Betroffene immer sofort zu einem Schmerzmittel greifen – wenn es denn ohne zu ertragen ist. "Grundsätzlich sind Schmerzen ein Warnsignal dafür, dass im Körper etwas nicht in Ordnung ist".
- Schmerzmittel können zwar für den Moment helfen, aber das Problem an sich – nämlich die Ursache der Beschwerden – bleibt ungelöst.
- "Betroffene sollten daher als Allererstes darüber nachdenken, worauf die Rückenbeschwerden zurückzuführen sein könnten", erklärt Michael Preibsch, stellvertretender Vorsitzender des [Deutschen Verbands für Physiotherapie](#) mit Sitz in Köln.
- Rückenschmerzen gehen häufig Verspannungen voraus, die auf einseitige oder ungewohnte Belastungen zurückzuführen sind.

[Quelle:](#)