

BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

RÜCKEN- UND NACKENSCHMERZEN IM HOMEOFFICE – DIE APOTHEKE HILFT GEZIELT

Viele praktizieren es seit einem Jahr, andere sind erst seit wenigen Wochen im Homeoffice. Die Vorteile dieser Arbeitsweise liegen in Zeiten der Pandemie auf der Hand. Doch dem stehen auch Nachteile gegenüber. Einen kennen besonders viele Menschen: Rückenschmerzen.

Ursachen finden

Die Verspannungen an Schultern und entlang der Wirbelsäule können dabei unterschiedliche Gründe haben. Oft stecken Fehlhaltungen dahinter, da die Arbeit am Esstisch oder gebückt vor einem kleinen Laptop meist nicht so komfortabel ist wie im Büro am großen Monitor. Hinzu kommt bei vielen Bewegungsmangel: Fitnessstudios sind geschlossen, Turnhallen dicht und Yogakurse fallen aus. Wenn man seinen Rücken nicht mehr trainiert, stellen sich schnell Schmerzen ein.

Fachkundige Hilfe suchen

Der erste Impuls bei vielen: schonen. Laut Experten ist das allerdings der falsche Weg. Durch Schonhaltung und wenig Bewegung verstärken sich Verspannungen oft noch zusätzlich. Um Rückenprobleme loszuwerden, gilt es daher, die Schmerzen zu beseitigen, um sich wieder bewegen zu können. Eine erste Anlaufstelle ist die Apotheke vor Ort. Hier gibt es die richtige Beratung zur Ursachensuche und Tipps, wie einfache Verhaltensänderungen die Schmerzen lindern. Wenn notwendig, empfiehlt das Apothekenteam auch ein passendes Arzneimittel – ganz individuell und mit dem Fokus auf beste Verträglichkeit und Wirksamkeit.

Zur Auswahl stehen ganz unterschiedliche Präparate:

Salben und Gele mit ätherischen Ölen: Bei leichten Beschwerden reicht es oft bereits, den Rücken einzureiben. Latschenkiefern-, Eukalyptus-, Rosmarin- oder Pfefferminzöl helfen, die Muskeln zu entspannen.

Schmerzgele: Bekannte Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Diclofenac lassen sich in Form von Gelen auch direkt auf die Haut auftragen. Sie zeigen gute Effekte und haben nur wenige Nebenwirkungen. Auch Salben mit Extrakt aus der Beinwellwurzel können den Schmerz dämpfen.

Schmerzmittel: Bei mittleren bis starken Beschwerden können Tabletten mit den Wirkstoffen Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen helfen. Zur individuell richtigen Dosierung und Dauer der Anwendung berät der Apotheker gern. Bei Bedarf empfiehlt er auch Mittel zum Schutz der Magenschleimhaut.

Wärmetherapie: Bei nichtspezifischem Kreuzschmerz oder Verspannungen im Nackenbereich hilft auch Wärme, um die Muskeln zu entspannen. Wärmekissen wirken wohltuend, haben aber den Nachteil, dass sie nur in Ruheposition aufgelegt werden können. Eine beliebte Alternative sind Wärmeauflagen, die selbst Wärme produzieren. Sie können direkt auf der Haut fixiert werden und geben mehrere Stunden lang kontinuierlich Wärme ab. Jederzeit wirksam sind auch Wärmesalben und Wärmepflaster. Die darin verwendeten Wirkstoffe wie das Capsaicin aus Paprika und Chili, ätherische Öle oder Nikotinsäurederivate fördern die Durchblutung und erwärmen die Haut.

Das Apothekenteam berät Sie individuell, um das geeignete Produkt für Ihre Beschwerden zu finden.

Rückenschonend arbeiten im Homeoffice – so geht's:

Dynamisch sitzen: Wechseln Sie die Sitzposition regelmäßig oder versuchen Sie von Zeit zu Zeit das Arbeiten im Stehen.

Gute Beleuchtung: Schont die Augen und sorgt dafür, dass Sie sich nicht unnötig nach vorn beugen.

Laptop richtig platzieren: Damit die Sonne nicht blendet, Laptop am besten seitlich zum Fenster aufstellen.

In Bewegung bleiben: Laufen oder stehen Sie beim Telefonieren und wechseln Sie nach Möglichkeit ab und zu den Arbeitsplatz.

Pausen machen: Planen Sie feste Pausen ein. Stehen Sie auf, strecken und dehnen Sie sich. Auch ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause tut gut.