

Wenn Schonung zur Belastung wird

Wie Schonhaltung Rückenschmerzen verstärkt

Auf Schmerzen im Bewegungsapparat reagiert unser Körper oft instinktiv mit einer Schonhaltung, zum Beispiel einem gekrümmten Rücken. Kurzfristig bringt das Entlastung, kann aber auf die Dauer zu Verspannungen, Abnutzungserscheinungen und dadurch noch mehr Schmerzen führen. Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist eine frühzeitige Behandlung und Mobilisierung wichtig. Gerade bei unspezifischen Rückenschmerzen kann oft schon eine vorübergehende Schmerztherapie die Schonhaltung auflösen und so die Genesung fördern. „Sehr gut“ geeignet laut Öko-Test 2025 ist hier doc® Ibuprofen Schmerzgel, das dank nachgewiesener Wirksamkeit und günstigem Nutzen-Risiko-Profil die Bestnote erreichte¹. Empfehlenswert für den schmerzenden Nacken oder Rücken sind auch die wohltuenden Wärmeauflagen von doc® Therma. Sie können die Durchblutung fördern, die Muskeln entspannen und die Schmerzen lindern.

Eine gesunde Körperhaltung leistet einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden, denn sie spart Kraft, verteilt Belastungen gleichmäßig und beugt Schäden vor. Muskeln, Bänder, Knochen und Gelenke arbeiten dabei eng zusammen und halten den Körper gleichzeitig stabil und beweglich. Wird dieser fein abgestimmte Apparat etwa durch eine akute Verletzung, Arthrose, rheumatische Erkrankungen, Fehlbelastung oder Bewegungsmangel aus dem Gleichgewicht gebracht, kann es zu Schmerzen kommen. Darauf reagiert der Körper, indem er instinktiv eine Schonhaltung einnimmt – bei Rückenschmerzen zum Beispiel durch Krümmung nach vorne oder seitliches Ausweichen, das die betroffene Stelle entlastet.

Von der Schonhaltung zum Haltungsfehler

Kurzfristig lassen sich durch eine solche Schonhaltung und das Vermeiden bestimmter Bewegungen die Beschwerden lindern. Langfristig kann dies aber negative Folgen haben. So kommt es zur Schwächung, Überlastung oder Verkürzung bestimmter Muskelgruppen, was Verspannungen begünstigt. Bei den Gelenken fördert eine ungleichmäßige Druckverteilung Abnutzungserscheinungen und Beweglichkeitseinschränkungen. Es entsteht ein Kreislauf von Schmerzen, Schonhaltung und dadurch wiederum vermehrten Schmerzen, der chronisch werden kann. Schließlich verankert sich die Schonhaltung so im Bewegungs- und Haltungsprogramm, dass daraus ein dauerhafter kompensatorischer Haltungsfehler werden kann. Dieser behindert die Heilung, erhöht durch Mobilitätseinschränkungen die Unfall- und Sturzgefahr und kann zusätzlich auch die Psyche stark belasten. Angst vor Aktivitäten, Stress und schließlich Rückzug sind das mögliche Resultat.

Frühzeitige Behandlung durchbricht den Schmerzkreislauf

Um diesen Schmerzkreislauf zu durchbrechen, ist gerade bei Rückenbeschwerden eine zügige Behandlung erforderlich. Frühzeitige, vorsichtige Mobilisierung fördert die Genesung und kann die Chronifizierung verhindern. Dafür wird ärztlicherseits oft Physiotherapie verordnet. Bei unspezifischen Rückenschmerzen genügt vielen Patienten aber schon eine vorübergehende Schmerzbehandlung, um der Schonhaltung entgegenzuwirken und die Heilung zu unterstützen. Apothekenteams können dann zu geeigneten Schmerzmitteln und weiteren Maßnahmen beraten.

Mit doc® Schmerzen lindern und Schonhaltung stoppen

Bei Rücken-, Nacken und Gelenkschmerzen bieten sich topische NSAR (Nichtsteroidale Antirheumatika) an. Sie lindern nicht nur die Schmerzen ähnlich effektiv wie Tabletten, sondern haben auch weniger Nebenwirkungen². Das bewährte doc® Ibuprofen Schmerzgel ist hier laut Öko-Test 2025 eine „sehr gute“ Empfehlung – es erreichte dank nachgewiesener Wirksamkeit und günstigem Nutzen-Risiko-Profil nicht nur die Bestnote, sondern ließ auch bekannte Konkurrenzprodukte weit hinter sich¹.

Gerade bei Schmerzen durch Verspannungen oder Überbelastung kann auch zu Wärmeanwendungen geraten werden. Ganz ohne Wirkstoff, nur durch die Oxidation von Eisenpulver, erzeugen die wohltuenden Wärmeprodukte von doc® Therma eine konstante Temperatur, die über viele Stunden anhält. Die doc® Therma Wärme-Auflage und der doc® Therma Wärme-Gürtel wirken direkt am schmerzenden Nacken oder Rücken, fördern die Durchblutung, entspannen die Muskeln und lindern die Schmerzen. Ein guter Zusatztipp bei Rückenproblemen.

Quellen

1 Öko-Test Magazin 8-2025, Test Schmerzsalben, S. 28-34

2 Whitefield et al.: Comparative efficacy of a proprietary topical ibuprofen gel and oral ibuprofen in acute soft tissue injuries: a randomized, double-blind study. J Clin Pharm Ther. 2002 Dec;27(6):409-17.

3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. **Wirkstoff:** Ibuprofen. **Zusammensetzung:** 1 g doc Ibuprofen Schmerzgel enthält 50 mg Ibuprofen. Sonstige Bestandteile: Dimethylisobutyl, 2-Propanol, Poloxamer, mittelkettige Triglyceride, Lavendelöl, Bitterorangenblütenöl, gereinigtes Wasser. **Anwendung:** Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Dimethylisobutyl, andere Schmerz- und Rheumamittel (nicht-steroidale Antiphlogistika), die sonstigen Bestandteile; offene Verletzungen, Entzündungen oder Infektionen der Haut sowie auf Ekzemen oder auf Schleimhäuten; unter luftdichten Verbänden; im letzten Drittel der Schwangerschaft. **Nebenwirkungen:** *Häufig:* lokale Hautreaktionen wie z. B. Hautrötungen, Jucken, Brennen, Hautausschlag auch mit Pustel- oder Quaddelbildung. *Gelegentlich:* Überempfindlichkeitsreaktionen bzw. lokale allergische Reaktionen (Kontaktdermatitis). *Sehr selten:* Atemwegsverengungen (Bronchospasmen), schwere Hautreaktionen (einschließlich Erythema multiforme, exfoliative Dermatitis, Stevens-Johnson-Syndrom und toxische epidermale Nekrolyse). Nicht bekannt: Arzneimittelreaktion mit Eosinophilie und systemischen Symptomen (DRESS), akute generalisierte exanthematische Pustulose (AGEP), Lichtempfindlichkeitsreaktionen. Bei großflächiger Anwendung und bei Anwendung über einen längeren Zeitraum: systemische Nebenwirkungen möglich. **Warnhinweise:** doc Ibuprofen Schmerzgel sollte bei Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren nicht angewendet werden, da für diese Altersgruppe keine ausreichenden Untersuchungen vorliegen. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen, Linalool können allergische Reaktionen hervorrufen.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH – 82049 Pullach i. Isartal

Stand 03/2024



Packshot doc Ibuprofen Schmerzgel
200g Tube und Verpackung



Packshot doc Therma
Nacken Wärme-Auflage



Packshot doc Therma
Rücken Wärme-Gürtel