



Bei Rückenschmerzen sollte man Schonhaltungen vermeiden und stattdessen für sanfte Bewegung sorgen. Foto: doc Ibuprofen Schmerzgel/Getty Images/Katarzyna Bialasiewicz

09.10.2025 09:55 CEST

Fünf Tipps gegen akute Rückenschmerzen

Akute Rücken- und Nackenschmerzen können schier unerträglich sein und den Alltag massiv einschränken. Geeignete Sofortmaßnahmen sind dann etwa die Stufenlagerung, leichte Bewegung oder eine sanfte Massage. Schnelle Schmerzlinderung dank belegter Wirksamkeit und hoher Verträglichkeit verschafft das von Öko-Test mit „sehr gut“ bewertete doc® Ibuprofen Schmerzgel¹. Unterstützend kann auch Wärme verspannte Muskeln lockern und die Durchblutung fördern. Die doc® Therma Wärmeprodukte sorgen direkt an der betroffenen Stelle über viele Stunden für eine konstant warme Temperatur, verschwinden diskret unter der Kleidung und bleiben auch

unterwegs an Ort und Stelle.

Ein fieses Stechen im Kreuz, ein verspannter, schmerzender Nacken: so etwas kennt fast jeder. In der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020 gaben sechs von zehn Menschen an, im vergangenen Jahr mindestens einmal unter Rückenschmerzen gelitten zu haben, fast die Hälfte berichtete von Nackenschmerzen². Meist handelt es sich um akute Beschwerden, die nach einiger Zeit von selbst wieder abklingen. Aber so lange möchte kaum jemand warten, denn die Schmerzen schränken den Alltag oft massiv ein. Was man dann tun kann, um sich schnell Linderung zu verschaffen:

1. Stufenlagerung: Sie kann bei akuten Schmerzen im unteren Rücken entlasten und eine echte Wohltat sein. Dafür auf einer Decke oder Yogamatte auf den Rücken legen und die Unterschenkel so auf einem Hocker, Sessel oder Kissenstapel lagern, dass Hüft- und Kniegelenke etwa rechte Winkel bilden. Das Gesäß möglichst nah an die Ablage schieben, damit die Lendenwirbelsäule Kontakt zum Boden hat. Einige Minuten entspannen, dann vorsichtig aufstehen und etwas umhergehen.

2. Bewegung: Auch wenn man vor Schmerzen am liebsten reglos auf dem Sofa liegen möchte: Langfristig tut Schonung dem Rücken nicht gut, sondern fördert sogar weitere Verspannungen und kann die Beschwerden verschlimmern. Um die Muskeln zu lockern und die Wirbelsäule zu mobilisieren, eignen sich sanfte, rückenfreundliche Aktivitäten wie Spaziergehen, Schwimmen, Walken, (langsames) Tanzen oder Yoga. Gezielte Übungen gegen Rückenschmerzen finden sich beispielsweise unter www.doc-gegen-schmerzen.de, ebenso Video-Trainings für verschiedene Beschwerden wie Hexenschuss und Nackenschmerzen.

3. Schmerzmittel: Oft müssen die Schmerzen erst einmal gelindert werden, bevor man in Bewegung kommen oder sich entspannen kann. Für die Selbstmedikation ist eine lokale Behandlung mit Schmerzsalben oder -gels besonders empfehlenswert, da sie gezielt am Schmerzort wirken und in der Regel gut verträglich sind. Ganz aktuell von Öko-Test mit „sehr gut“ bewertet wurde etwa doc[®] Ibuprofen Schmerzgel. Es erreichte dank nachgewiesener Wirksamkeit und günstigem Nutzen-Risiko-Profil nicht nur die begehrte Bestnote, sondern ließ auch bekannte Konkurrenzprodukte weit hinter sich.¹

4. Wärme: Ob Wärmflasche, Kirschkernkissen oder Wannenbad: Wärme entspannt verkrampfte Muskeln, hemmt die Schmerzweiterleitung und

fördert die Durchblutung. Besonders angenehm und auch für unterwegs geeignet sind die doc® Therma Wärme-Auflagen und die doc® Therma Wärme-Gürtel aus der Apotheke. Sie erzeugen direkt am schmerzenden Nacken oder Rücken für acht bis zwölf Stunden wohlige Tiefenwärme, lassen sich dank ihrer flexiblen Passform leicht anbringen und verschwinden diskret unter der Kleidung.

5. Massagen: Gerade bei Nackenverspannungen wird eine Massage oft als sehr angenehm empfunden. Am besten geht man zum Profi, aber auch Laien können vorsichtig Hand anlegen. Dabei nur sanft streichen und kneten, auf keinen Fall fest zupacken oder die Schmerzgrenze überschreiten.

Halten starke Rückenschmerzen länger als drei Tage an oder kommen Begleitsymptome wie Taubheitsgefühle, Inkontinenz oder Lähmungserscheinungen hinzu, sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.

Mehr Informationen unter www.doc-gegen-schmerzen.de.

Quellen:

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

2 von der Lippe E, Krause L, Porst M, Wengler A, Leddin J et al. (2021), Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020. Journal of Health Monitoring 6(S3):2-14. DOI 10.25646/7854

<https://www.rki.de/DE/Aktuelle...>

doc® Ibuprofen Schmerzgel.

Gel. **Wirkstoff:** Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** 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.

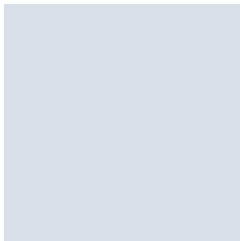
Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 12/2023

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232