



Auf Schmerzen im Bewegungsapparat reagiert unser Körper oft instinktiv mit einer Schonhaltung. Foto: doc/iStock/Tom Merten

04.02.2026 12:53 CET

## 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, Abnutzungerscheinungen 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 erreichte<sup>1</sup>. 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 Abnutzungerscheinungen 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 frühzeitige Behandlung wichtig. Während ungeklärte, starke oder plötzlich auftretende Symptome immer in ärztliche Hände gehören, genügt bei unspezifischen Nacken- oder Kreuzschmerzen oft schon eine vorübergehende Schmerzbehandlung, um wieder in Bewegung zu

kommen, der Schonhaltung entgegenzuwirken und die Heilung zu unterstützen.

### **Mit doc® Schmerzen lindern und Schonhaltung stoppen**

Bewährt haben sich hier topische – also lokal als Gel oder Salbe auf die Haut aufzutragende – Schmerzmittel aus der Apotheke. Sie lindern die Beschwerden ähnlich effektiv wie Tabletten und haben dabei weniger Nebenwirkungen<sup>2</sup>. „Sehr gut“ laut Öko-Test 2025 ist doc® Ibuprofen Schmerzgel, das dank nachgewiesener Wirksamkeit und günstigem Nutzen-Risiko-Profil nicht nur die Bestnote erreichte, sondern auch bekannte Konkurrenzprodukte weit hinter sich ließ<sup>1</sup>.

Gerade bei Verspannungen oder Überbelastungen können auch Wärmeanwendungen sehr wohltuend sein. Praktisch, dezent und auch für unterwegs geeignet sind die Wärmeauflagen von doc® Therma. Sie erzeugen durch die Oxidation von Eisenpulver 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. Mit weniger Beschwerden ist dann auch die Schonhaltung schnell vergessen.

**Mehr Informationen unter [www.doc-gegen-schmerzen.de](http://www.doc-gegen-schmerzen.de).**

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 Chin 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. **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 Traditionssubunternehmen 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](http://www.hermes-arzneimittel.com)

## Kontaktpersonen



**Lisa Arnold**

Pressekontakt

PR Managerin

[lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com](mailto:lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com)

+49 89 / 79 102 20 232