

# Rückenschmerzen Einfach informieren

Der Ratgeber



A Sandoz Brand

# Einfach erklärt Rückenschmerzen

1

## Ursachen

### Unspezifische Rückenschmerzen

(vorübergehend, ohne genaue Ursache)

### Spezifische Rückenschmerzen

(anhaltend, zunehmend)

- Probleme an der Wirbelsäule
- Knorpel-Schäden (z.B. Bandscheiben, Arthrose)
- Nervenschädigungen
- Knochenerkrankungen (z.B. Osteoporose)
- Krankheiten oder Entzündungen an inneren Organen
- Tumore

2

## Symptome

- Schmerzen an der Wirbelsäule
- Ausstrahlende Schmerzen, z.B. in die Gliedmaßen
- Kopf- und Nackenschmerzen
- eingeschränkte Beweglichkeit (v.a. am Morgen)
- Missempfindungen (z.B. Kribbeln in Armen und Beinen),
- Lähmungserscheinungen

## Nicht medikamentöse Therapien

- Physio- / Ergotherapie
- Physikalische/manuelle Therapie
- Thermotherapie
- Korsett
- Psychotherapie
- Operationen



3

## Medikamentöse Therapien

Ziel: Schmerzreduktion.  
In der Regel greifen Ärzte bei unspezifischen Rückenschmerzen auf verschiedene Wirkstoffgruppen zur Schmerzlinderung zurück, bei spezifischen Rückenschmerzen werden die eigentlichen Ursachen bekämpft.

5

## Tipps für den Alltag



Bewegung/  
Sport



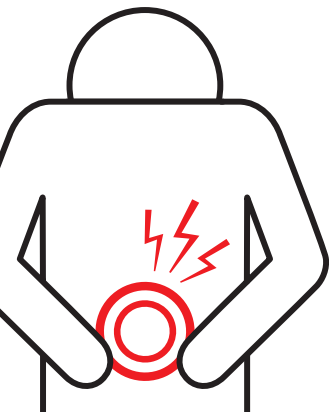
Richtige  
Körperhaltung



Rücken-  
freundlicher  
Arbeitsplatz



Gute Matratze  
und Schuhe



# Inhaltsverzeichnis

<b>04</b>	Vorwort	
<b>05</b>	Was sind Rückenschmerzen?	<b>1</b>
<b>06</b>	Wo liegen die Ursachen für Rückenschmerzen?	<b>2</b>
<b>10</b>	Was sind Symptome von Rückenschmerzen?	<b>3</b>
<b>12</b>	Wie werden Rückenschmerzen diagnostiziert?	<b>4</b>
<b>15</b>	Wie können Rückenschmerzen behandelt werden?	<b>5</b>
<b>25</b>	Wo erhalte ich Hilfe?	<b>6</b>
<b>27</b>	Weitere Services von 1 A Pharma	<b>7</b>

## **Wichtiger Hinweis für Leser**

Die inhaltlichen und wissenschaftlichen Informationen in diesem Ratgeber spiegeln den aktuellen Stand zur Zeit der Bearbeitung (siehe Rückseite) wider. Sie sollen einen ersten Eindruck über das Themengebiet geben. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Beratung. Bitte lesen Sie immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente aufmerksam durch. Eine Gewährleistung oder Haftung für Inhalte oder Informationen aus diesem Ratgeber kann von der 1 A Pharma GmbH aus den genannten Gründen nicht übernommen werden.

Soweit Internetadressen/Links angegeben werden, erklärt der Verfasser, dass für ihn zum Zeitpunkt der Aufnahme in den Ratgeber keine rechtswidrigen Inhalte erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung/Inhalte der entsprechenden Internetseiten hat der Verfasser allerdings keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der angegebenen Internetseiten/Links. Eine Haftung wird hierfür nicht übernommen.

## Was sind Rückenschmerzen?

### Liebe Leserin, lieber Leser,

85 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. Das hat das Robert Koch-Institut (RKI) herausgefunden. Dabei ist es schwer, von einem einheitlichen Krankheitsbild zu sprechen. Jeder Rückenschmerz ist anders – in Lage, Ursache, Dauer und Schmerztyp. Mit diesem Ratgeber möchten wir Ihnen einen ersten Einblick geben.

Die gute Nachricht: Meistens lassen sich Rückenschmerzen in den Griff kriegen. Tragen Sie als Patient selbst aktiv dazu bei – mit Bewegung und rückenschonender Haltung. Ihr Arzt wird zusammen mit Ihnen die beste Behandlung herausfinden.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung.

Herzliche Grüße  
Ihr I A Pharma Team

Volkskrankheit Rückenschmerzen: Laut Robert Koch-Institut sind Rückenleiden „ein besonders häufiger Grund“ für medizinische Versorgung, Arbeitsunfähigkeit und Renten aufgrund teilweiser oder voller Erwerbsminderung. Oft verschwinden Rückenschmerzen nach einigen Tagen von selbst. Mediziner sprechen von „chronischen Rückenschmerzen“, wenn diese länger anhalten.

Rückenschmerzen lassen sich nach unterschiedlichen Kriterien einteilen. Dabei wird zunächst die **Lage (Lokalisation)** betrachtet, da Rückenschmerzen an sämtlichen Stellen der Wirbelsäule auftreten können. Bei der **Ursache** werden spezifische und unspezifische Schmerzen unterschieden. Je nach **Dauer** unterteilen Mediziner Rückenschmerzen in „akut“, „subakut“ und „chronisch“. Akute Schmerzen treten erstmals oder erneut nach sechs Monaten Beschwerdefreiheit auf. Sie halten höchstens sechs Wochen an. Bei einer längeren Dauer bis zu drei Monaten handelt es sich um subakute Rückenschmerzen. Alle Beschwerden darüber hinaus oder bei regelmäßiger Wiederkehr sind chronischer Natur.

## Wo liegen die Ursachen für Rückenschmerzen?

Warum empfinden wir Schmerzen, etwa durch eine Verletzung? Eine Verletzung löst einen Reiz aus, der über Nervenfasern und Nervenzellen direkt ans Gehirn gemeldet wird. Das Gehirn bewertet den Schmerz: Wo sitzt er? Wie stark ist er? Die Schmerzsignale werden vom Ort der Entstehung zum Gehirn weitergeleitet.

Rückenschmerzen werden zum Beispiel durch verspannte Muskeln ausgelöst, die bestimmte Nerven reizen können. Wenn einzelne Teile eines Nervs gereizt werden, strahlen die Schmerzen möglicherweise bis in die Gliedmaßen aus. Bei den Ursachen unterscheiden Fachleute im Allgemeinen unspezifische und spezifische Rückenschmerzen.

### Unspezifische Rückenschmerzen

Die meisten Erkrankten leiden an unspezifischen Rückenschmerzen. Dabei handelt es sich um eine vorübergehende Gesundheitsstörung, deren Grund sich nicht eindeutig zuordnen lässt. Sie klingen meist von selber wieder ab. Zum Beispiel kann es sich um Verspannungen der Rückenmuskulatur durch Fehlbelastungen oder Bewegungsmangel im Alltag handeln. Oft lassen sich unspezifische Rückenschmerzen durch Umstellung des Lebensstils verbessern.

### Spezifische Rückenschmerzen

Spezifische Rückenschmerzen lassen sich einer eindeutigen Ursache zuordnen. Häufig liegt eine Wirbelsäulenerkrankung, eine verschobene oder verformte Bandscheibe oder eine Muskel-/Bindegeweberkrankung zugrunde. Auch innere Erkrankungen verursachen möglicherweise spezifische Rückenschmerzen. Dabei sind eventuell Organe wie Nieren, Herz, Lunge oder Speiseröhre betroffen. Tumore kommen ebenfalls als Ursache infrage. Außerdem zeigen Studien: Psychische Belastungen wie Überforderung und Angst erhöhen die Gefahr, dass Rückenschmerzen zu einem dauerhaften („chronischen“) Problem werden.

## Risikofaktoren und Warnhinweise

Unsere heutige Lebensweise kann zu den Beschwerden beitragen. Wir bewegen uns zu wenig, sitzen zu viel vor dem PC oder dem Fernseher. Auch falsche Körperhaltung, Übergewicht, Stress oder psychische Anspannung begünstigen die Entstehung von Rückenschmerzen. Denn Ängste, Stress oder Sorgen lassen uns oft verkrampfen. Zugluft, Kälte und Nässe gehören ebenfalls zu den ungünstigen Faktoren. Es gibt jedoch nicht unbedingt einen einzigen Auslöser. Oft kommen mehrere gleichzeitig infrage.

Mediziner fassen dies unter psychosoziale und körperliche Risikofaktoren für dauerhafte Rückenschmerzen zusammen. Zu den psychosozialen Risikofaktoren zählen unter anderem:



Depression/  
Hoffnungslosigkeit



Ängste



Stress im Job

In jedem Fall muss der Arzt ausschließen, dass gerade auftretende Rückenschmerzen eine behandlungsbedürftige („spezifische“) Ursache haben. Deshalb sind neben den Risikofaktoren auch die Warnhinweise in Form von Begleitsymptomen und Vorerkrankungen ernst zu nehmen. Dazu zählen Infektionen, Frakturen, Schädigungen am Nervensystem oder Tumore.

## Was sind Symptome von Rückenschmerzen?

Nicht hinter jedem Rückenschmerz steckt eine schwerwiegende Erkrankung. Neben den Warnsignalen verraten auch die Symptome einiges über Ursache und Behandlungsansätze.

Rückenschmerzen können in sämtlichen Bereichen der Wirbelsäule auftreten. Schmerzen in der Nackenregion werden durch Probleme an der Halswirbelsäule hervorgerufen. Möglicherweise wandert der Schmerz in Schultern, Arme und Hinterkopf. Im mittleren Bereich, der Brustwirbelsäule, werden Schmerzen häufig durch gereizte Muskelgruppen verursacht. Am häufigsten sitzt der Rückenschmerz im unteren Teil, der Lendenwirbelsäule. Manchmal strahlen die Schmerzen in die Beine aus.

Die Schmerzen im Rücken sind häufig mit weiteren Symptomen verbunden. Dazu zählen:



Eingeschränkte Beweglichkeit, zum Beispiel Aufrichtungsprobleme



Verspannungen



Ausstrahlende Schmerzen, etwa in die Gliedmaßen

### Nicht jeder Schmerz ist gleich

Wie wir Rückenschmerzen empfinden, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Eine verschobene Bandscheibe löst nicht bei allen die gleichen Schmerzen aus. Andererseits verändern wir bei manchen Rückenschmerzen die Körperhaltung. Dadurch kann sich die Muskulatur weiter verspannen, der Schmerz kann sich ausweiten.

## Wie werden Rückenschmerzen diagnostiziert?

Um die genaue Schmerzursache und einen Erfolg versprechenden Therapieansatz festzulegen, wird Ihr Arzt Ihnen gezielte Fragen stellen:

- Wo tut es weh?
- Strahlen die Rückenschmerzen aus?
- Wie lange bestehen sie?
- Bei welcher Gelegenheit tut es weh?
- Wann werden die Schmerzen besser, wann schlimmer?
- Wie stark sind sie?
- Gibt es körperliche oder seelische Begleitbeschwerden?

Wichtig ist es, den Schmerz möglichst genau zu beschreiben. Dazu gibt es verschiedene Hilfsmittel, zum Beispiel eine Schmerz-Skala und ein Schmerz-Tagebuch.

Auch Ihre aktuelle und bisherige Krankengeschichte interessiert den Arzt. In der Regel beachtet er ebenfalls die psychosozialen Risikofaktoren. Im Anschluss kommt die körperliche Untersuchung. Danach kann eine

Blut- und Urinprobe folgen. So lassen sich bereits frühzeitig eventuelle schwerwiegende Ursachen ausschließen. Falls schwangere Frauen an Rückenschmerzen leiden, sollte der Arzt einen Gynäkologen einbeziehen.

Danach entscheidet der Arzt, ob weitere Untersuchungen notwendig sind. Das geschieht vor allem bei Verdacht auf spezifische Rückenschmerzen. Es handelt sich meist um bildgebende Verfahren. Dazu zählen:



Röntgen



Ultraschall



CT/MRT

Röntgenaufnahmen zeigen die Wirbelsäule in der Regel von vorn und von der Seite. Ultraschall macht die Gelenkweichteile (Muskeln, Bänder, Sehnen) sichtbar. So erkennt der Arzt Gelenkergüsse und Zysten. Die Computertomografie (CT) bildet bestimmte Bereiche der Wirbelsäule inklusive Muskeln, Wirbelkörpern, Bandscheiben und Gelenken detailliert ab. Bei der Magnetresonanztomografie (MRT) (auch „Kernspin-



tomografie“) handelt es sich wie bei der CT um ein bildgebendes Verfahren. Dieses setzt der Arzt zum Beispiel bei Verdacht auf Bandscheibenvorfall oder Wirbelsäulenentzündung ein.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche spezielle Verfahren, die in Einzelfällen zur Abklärung helfen.

### **Tipp**

Bereiten Sie sich auf das Arztgespräch vor. Schreiben Sie Ihre Symptome und Ihre Medikamente auf. Nehmen Sie einen Angehörigen oder eine Vertrauensperson mit zum Arzt.

## Wie können Rückenschmerzen behandelt werden?

So vielfältig die Ursachen und Arten von Rückenschmerzen sind, so zahlreich sind auch die Behandlungsansätze. Neben den medikamentösen und nicht medikamentösen Therapien kann der Patient selbst einiges zur Linderung beitragen. Welche Behandlung infrage kommt, entscheidet der Arzt gemeinsam mit Ihnen als Patient.

### Medikamentöse Therapien

Speziell bei akuten Rückenschmerzen können Medikamente für Schmerzreduktion sorgen. So können Patienten ihren normalen Alltag wieder aufnehmen und weitere unterstützende Therapien, wie beispielsweise Bewegungstherapien, durchführen. Medikamente, auch frei verkäufliche, sollten Sie möglichst nur nach Absprache mit dem Arzt und über einen begrenzten Zeitraum einnehmen.

Abhängig von der Ursache und Art der Rückenschmerzen entscheidet Ihr Arzt welche Therapie die richtige

ist. Folgende Gruppen von Medikamenten werden unter anderem eingesetzt:

### Schmerzmittel

- NSAR (nicht steroidale Antirheumatika) – hemmen Schmerz und Entzündung
- COX-2-Hemmer hemmen ebenfalls Schmerz und Entzündung, Alternative zu NSAR
- Andere Schmerzmittel wie z. B. Metamizol
- Opioid-Analgetika – stark wirksame Schmerzmittel

### Muskelrelaxantien

- Können helfen die verspannte Muskulatur zu entspannen

### Betäubungsmittel

- Werden in der Regel vom Arzt direkt in den Ausgangsort gespritzt („infiltrieren“)

Schmerzmittel werden in der Regel oral (über den Mund) eingenommen. Bestimmte Medikamente stehen aber auch als Pflaster, Salbe oder Creme zur lokalen Anwendung zur Verfügung. Betäubungsmittel werden bei einigen Formen von Rückenschmerzen vom Arzt direkt in den Ausgangsort gespritzt. Bei spezifischen Rückenschmerzen hat er im Allgemeinen die eigentliche Schmerzursache im Blick, zum Beispiel eine entzündliche

Wirbelsäulenerkrankung. Dagegen setzt er gezielt weitere Medikamente ein.

### Nicht medikamentöse Therapien

Je nach Ursache der Rückenschmerzen kann Bewegung helfen die Symptomatik zu verbessern. Gehen Sie beispielsweise spazieren oder fahren Sie Rad. Schwimmen Sie, bevorzugt in Kraultechnik. Welche nicht medikamentöse Therapie im Einzelfall hilft, unterscheidet sich bei jedem Menschen und jeder Art von Beschwerden. Gerade bei chronisch kranken Patienten ist eine Kombination mehrerer Behandlungsmethoden sinnvoll. Dabei sollten Ärzte und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen Hand in Hand arbeiten. Zahlreiche nicht medikamentöse Behandlungen stehen ihnen zur Verfügung.

### Physio- / Ergotherapie

Die Physio- und Ergotherapie soll falschen Bewegungsmustern entgegenwirken, die sich der Patient meist über einen längeren Zeitraum angewöhnt hat. Bei der Physiotherapie erlernt er rüchenschonende Bewegungsabläufe. Er dehnt verkürzte und stärkt geschwächte Muskeln. Ergotherapeuten zeigen, wie sich alltägliche – bisher möglicherweise schmerzhaft – Bewegungsabläufe verbessern lassen.



### Physikalische Therapie

Am weitesten verbreitet sind Massage und Elektrotherapie. Sie fördern die Durchblutung und aktivieren den Stoffwechsel – in Kombination mit einer Bewegungstherapie.



### Manuelle Therapie

Die spezielle Handtechnik können nur geschulte Therapeuten – Chiropraktiker und Osteopathen – durchführen. Sie hilft bei Beschwerden, die der Arzt als „rückbildungsfähig“ eingestuft hat.



### Thermotherapie

Rückenschmerzen lassen sich sowohl mit Wärme als auch mit Kälte lindern. Jeder Patient hat unterschiedliche Vorlieben. Wärme lockert verspannte Muskeln. Helfen können ein heißes Bad, ein Saunagang oder Fangopackungen (mit Mineralschlamm vulkanischen Ursprungs). Zudem gibt es Wärmepflaster und Salben. Kältebehandlungen haben sich vor allem bei entzündlichem oder verlet-



zungsbedingtem Rückenschmerz bewährt, zum Beispiel bei bestimmten rheumatischen Erkrankungen. Zu Hause können Sie besonders schmerzhafte Stellen kurzzeitig etwa mit Eisbeuteln kühlen. Lassen Sie sich beim Arzt oder in der Apotheke beraten.

### Korsett (Orthese)

Für kurze Zeit kann ein Korsett akute Rückenschmerzen lindern. Es bietet der Wirbelsäule Halt und der Muskulatur möglicherweise Entspannung. Der Patient sollte es nur nach Absprache mit dem Therapeuten tragen.



### Psychologische Therapie / Psychotherapie

Bei manchen Patienten werden – besonders chronische – Rückenschmerzen durch seelische Belastungen mitverursacht. Dann hilft möglicherweise eine psychologische oder psychotherapeutische Behandlung. Dazu zählen Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training.



Die kognitive Verhaltenstherapie beschäftigt sich besonders mit dem Denken und dem Verhalten. Der Patient lernt, belastende Denkmuster zu erkennen und zu verändern. So kann er selbst seine psychischen Blockaden lösen. Denn diese führen nicht selten ebenfalls zu körperlichen Beschwerden wie Muskelverspannungen.

### Operationen

In schweren Fällen, in denen die vorher genannten Behandlungen keinen Erfolg bringen, kann eine Operation helfen. Das gilt vor allem bei spezifischen Rückenschmerzen, zum Beispiel einem ernsthaften Bandscheibenvorfall. Dabei entfernen Chirurgen häufig eine Bandscheibe. Dank moderner Technik führen sie dazu heutzutage in der Regel nur kleine Hautschnitte durch. Bei schwerwiegenden Erkrankungen werden in seltenen Fällen auch Teile der Wirbelsäule versteift beziehungsweise stabilisiert.



### Tipps für den Alltag

Bei fast allen Formen von Rückenschmerzen gibt es zahlreiche Maßnahmen zur Vorbeugung oder Selbsthilfe. Die Behandlung durch Therapeuten stellt nur einen ersten Schritt dar, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen. Was kann jeder Patient tun?

- Bewegung / Sport
- Richtige Körperhaltung
- Rückenfreundlicher Arbeitsplatz
- Gute Matratze und Schuhe
- Ausgewogene und gesunde Ernährung

### Bewegung / Sport

Die Bettruhe sollte zwei Tage nicht überschreiten. Bewegung ist sehr wichtig. Wenn Sie schmerzfrei sind und Sport treiben können, beraten Sie mit dem Arzt, welche Sportart oder Bewegungsabläufe für Sie infrage kommen. Schwimmen oder Spaziergehen sind Möglichkeiten. Nutzen Sie häufiger die Treppe als den Fahrstuhl. Krafttraining unter Anleitung stärkt die Rückenmuskulatur und kann so auch helfen, Ihre Schmerzen zu lindern.



### Richtige Körperhaltung

Achten Sie bei Aktivitäten auf rücken-schonende Körperhaltung. Tragen Sie schwere Gegenstände mit durchgestrecktem Rücken und so körpernah wie möglich. Wenn Sie Dinge vom Boden aufheben, gehen Sie mit geradem Rücken in die Hocke. Ziehen Sie den Bauch ein. Richten Sie sich langsam wieder auf. Teilen Sie Lasten auf mehrere Taschen und beide Hände auf.



Wechseln Sie möglichst jede halbe Stunde Ihre Körperposition. Stehen Sie nach dem Sitzen auf. Bewegen Sie sich. Auch zu langes Stehen lässt Muskeln verspannen. Selbst banale Tätigkeiten wie Aufstehen und Hinsetzen beziehungsweise -legen lassen sich verbessern. Richten Sie Ihr Becken auf, wenn Sie aufstehen. Stützen Sie sich auf Ihre Arme und Beine. Beim Hinlegen neigen Sie sich im Sitzen zunächst seitwärts – beim Aufstehen entsprechend umgekehrt.

Ziehen Sie so häufig wie möglich Ihren Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Das sorgt mittel- bis langfristig für mehr Halt.

### Rückenfreundlicher Arbeitsplatz

Auch hier gilt: Die Körperhaltung möglichst alle 30 Minuten wechseln. Am PC-Arbeitsplatz sollten Stuhl, Schreibtisch, Bildschirm und Tastatur rückenfreundlich eingestellt sein. Die Ober- und Unterschenkel sowie Ober- und Unterarme sollten im Sitzen einen Winkel von rund 90 Grad bilden. Die Füße stehen dabei fest auf dem Boden. Die Hände liegen auf der Tastatur. Oft hilft eine leicht nach vorn geneigte Sitzfläche. Höhenverstellbare Schreibtische erleichtern den Wechsel der Körperhaltung. Bei stehender Tätigkeit sollten Sie sich möglichst anlehnen.



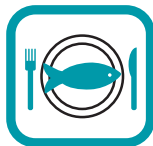
### Gute Matratze und Schuhe

Eine gute Matratze, die das Rückgrat stützt, ist bei Rückenschmerzen goldwert. Auch gut sitzende Schuhe entlasten möglicherweise die Wirbelsäule.



### Ausgewogene und gesunde Ernährung

Vermeiden Sie Übergewicht. Es belastet die Wirbelsäule inklusive der Bänder und Muskeln. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Trinken Sie viel Wasser. Die Flüssigkeit unterstützt die Nährstoffversorgung Ihrer Bandscheiben. Diese sind als Stoßdämpfer der Wirbelsäule sehr wichtig.



#### Tipp

Probieren Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt verschiedene Therapieformen aus. Wenn eine Behandlung bei Ihnen nicht direkt anschlägt, seien Sie geduldig.

## Wo erhalte ich Hilfe?

### Aktion Gesunder Rücken e. V.

Stader Straße 6 • 27432 Bremervörde  
Tel.: 04761 9263580 • info@agr-ev.de • www.agr-ev.de

Der Verein fördert die Forschung, um Rückenschmerzen zu vermeiden. Er schult Fachhändler, Ärzte und Therapeuten und bietet zahlreiche Tipps zur Selbsthilfe.

### Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.

Bundesgeschäftsstelle  
Alt-Moabit 101 b • 10559 Berlin  
Tel.: 030 39409689-0 • info@dgss.org • www.dgss.org

Hier gibt es neutrale und wissenschaftlich fundierte Informationen von über 40 führenden Schmerzexperten, außerdem verständliche Beiträge mit Grundlagen der Schmerzentstehung und der Behandlung der wichtigsten Schmerzerkrankungen. Die Deutsche Schmerzgesellschaft informiert auch über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen.

### **Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.**

Wörthstraße 5 • 65185 Wiesbaden

Tel.: 0611 5893836

post@forum-ruecken.de • www.forum-ruecken.de

Das Forum unterstützt vor allem Therapeuten. Es gibt aber auch Patienten zahlreiche Tipps.

### **Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V.**

Siegburger Straße 1a • 51491 Overath

Tel.: 02206 9047956

verwaltung@bundesverband-skoliose.de

www.bundesverband-skoliose.de

Die Interessengemeinschaft gibt es bundesweit. Sie organisiert Gruppentreffen und informiert Patienten über Hilfen und therapeutische Möglichkeiten.

### **Deutsche Schmerzliga e. V.**

Postfach 74 01 23 • 60570 Frankfurt am Main

Tel.: 069 13828023

info@schmerzliga.de • www.schmerzliga.de

Im gemeinnützigen Verein sind mehr als 100 regionale Selbsthilfegruppen organisiert. Die Schmerzliga unterstützt ihre Mitglieder unter fachlicher Leitung: Wie nehme ich die Schmerzen an? Wie lindere ich sie?

## **Weitere Services von 1 A Pharma**

Bestellen Sie Ihren kostenlosen Ratgeber „Rückenschmerzen – Rückenfreundlicher Arbeitsplatz“ unter [www.1apharma.de/service](http://www.1apharma.de/service)





1 A Pharma GmbH  
Industriestraße 18  
83607 Holzkirchen

Tel.: 08024 / 908-3030  
Fax: 08024 / 908-3031  
[www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

Stand: Mai 2023

**Einfach verstehen.**

35974/2 MLR-278003-05/2023