

Akute Kreuzschmerzen: Was bringen Wärme und Akupunktur?

Berlin, 01.09.2020 – Bei vielen kommt er ganz plötzlich – der Schmerz im unteren Rücken. Betroffene suchen dann schnelle Hilfe. Neben Bewegung und Schmerzmitteln gibt es weitere Maßnahmen, die die Schmerzen lindern sollen. Dazu zählen auch Wärmeanwendungen und Akupunktur. Ob diese bei akuten Kreuzschmerzen wirklich helfen – die Stiftung Gesundheitswissen hat den Studiencheck gemacht.

Wer von akuten Kreuzschmerzen geplagt wird, bekommt vom Arzt oft den Rat, sich möglichst nicht ins Bett zu legen. Vielmehr sollte man den normalen Alltagsaktivitäten nachgehen, wenn die ersten, heftigen Schmerzen abgeklungen sind. Sind die Schmerzen nicht auszuhalten, können Schmerzmittel Linderung verschaffen. In den meisten Fällen zeigt diese Standardbehandlung Erfolg und die Rückenbeschwerden verschwinden innerhalb weniger Tage von selbst.

Bei akuten Rückenschmerzen möchten aber viele Betroffene gerne selbst etwas dagegen tun. Als eine mögliche zusätzliche Behandlung kommt u. a. Wärmetherapie in Frage. Dabei gibt es zwei unterschiedliche Ansätze: durchblutungsfördernde Medikamente, die z. B. als Salbe auf die Haut aufgetragen werden, oder äußere Anwendungen, beispielsweise Wärmepflaster. Auch Akupunktur wird bei Kreuzschmerzen angeboten. Die Stiftung Gesundheitswissen hat den Nutzen und Schaden dieser Maßnahmen in ihren Studienchecks analysiert.

Was bringen selbsterwärmende Pflaster bei Kreuzschmerzen?

Wärmepflaster, -Auflagen und -Umschläge zur lokalen Rückenschmerzbehandlung erwärmen sich durch Oxidation auf knapp 40 Grad Celsius. Sie sollen – je nach Produkt – für rund acht Stunden wärmen. Um den Nutzen von Wärmepflastern zu analysieren, wurden drei randomisiert-kontrollierte Studien (RCT) herangezogen, die die Wirkung von Pflastern mit der Einnahme von Placebo-Tabletten bei akuten nicht-spezifischen Kreuzschmerzen verglichen. Von nicht-spezifischen Kreuzschmerzen spricht man, wenn keine konkrete körperliche Ursache für die Schmerzen im unteren Rücken festgestellt werden kann. Die Ergebnisse aller drei Studien sprechen für den Nutzen der Pflasteranwendung. Die Schmerzlinderung war bei jenen Personen, die ein Wärmepflaster nahmen, größer als bei denen, die lediglich ein Placebo erhielten. Die Studienteilnehmer mit Wärmeanwendungen hatten auch weniger Beeinträchtigungen im Alltag sowie eine bessere Rücken- und Muskelbeweglichkeit. Allerdings basieren die Ergebnisse auf drei kleineren Studien, deren Zuverlässigkeit aufgrund von methodischen Mängeln als einschränkt gilt.

- [Direkt zum Studiencheck: Wärmepflaster](#)

Kann eine Wärmesalbe die Beschwerden lindern?

Eine Wärmesalbe wird auf die Haut aufgetragen und soll durch eine Reizung die Durchblutung fördern, weil sich die Temperatur im Hautgewebe an dieser Stelle erhöht. Für den Studiencheck konnte eine randomisiert-kontrollierte Studie herangezogen werden. Das Ergebnis: Die Wärmesalbe hat gegenüber der Placebo-Salbe einen Nutzen gezeigt. Die Schmerzen wurden stärker gesenkt und die Beweglichkeit im unteren Rücken hat sich deutlich verbessert. Eingeschränkt wird die Zuverlässigkeit der Ergebnisse durch fehlende weitere Studien und Unklarheiten bei der Verblindung.

- [Direkt zum Studiencheck: Wärmesalbe](#)

Welchen Nutzen hat Akupunktur bei Kreuzschmerzen?

Die Akupunktur ist ein Verfahren der traditionellen chinesischen Medizin, bei dem unterschiedlich lange Nadeln an besondere Körperpunkte gesetzt werden. An diesen Punkten lösen sie Reize aus, die die Schmerzen lindern sollen. In einer randomisiert-kontrollierten Studie (RCT) wurde Akupunktur als Ergänzung der Standardtherapie bei Menschen mit akuten nicht-spezifischen Kreuzschmerzen untersucht. Die Gruppe mit zusätzlicher Akupunktur hatte nach drei Wochen weniger Schmerzen im Vergleich zur Gruppe mit der alleinigen Standardbehandlung. Einen langfristigen Nutzen gab es jedoch nicht. Allerdings zeigte sich ein kurzfristiger Nutzen auch bei einer Scheinakupunktur. Der Nutzen war vergleichbar mit dem der „echten“ Akupunktur – was einen Placeboeffekt nahelegt. Es bleibt also offen, ob die Schmerzlinderung tatsächlich auf die „echte“ Akupunktur zurückzuführen ist.

➤ [Direkt zum Studiencheck Akupunktur](#)

Sowohl die Studien zu Wärme als auch die Studie zur Akupunktur legen einen Nutzen bei Kreuzschmerzen nahe. Es kann sich in aller Regel lohnen, einmal auszuprobieren, welche Maßnahmen dem eigenen Rücken guttun. Dabei kann es auch helfen zu verstehen, welche Ursachen Rückenschmerzen haben und was man selbst tun kann, um sie zu vermeiden.

Die Gesundheitsinformation Kreuzschmerzen im Überblick:

- > [Was sind nicht-spezifische Kreuzschmerzen, welche Ursachen gibt es?](#)
- > [Wie werden nicht-spezifische Kreuzschmerzen diagnostiziert?](#)
- > [Wie lassen sich Kreuzschmerzen behandeln?](#)
- > [Erfahrungsberichte, Anlaufstellen und Tipps für den Alltag](#)

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20
F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun
Referentin PR und Marketing
katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-22
F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.