

Rückenspritze bei „Ischias“

Nützt wenig, ist riskant

Beim Ischias-Syndrom strahlen die heftigen Rückenschmerzen vom unteren Rücken und Gesäß meist bis ins Bein aus. Oft versuchen Orthopäden mit Injektionen in der Nähe des Rückgrats, die Beschwerden zu stoppen. Dabei spritzen sie örtlich wirkende Schmerzmittel oder aber Kortikoide. Das sind Hormone, die die entzündlichen Reaktionen hemmen sollen. Der Nutzen dieser Spritzen ist umstritten. Darum haben Wissenschaftler bereits vorhandene zuverlässige Studien in einer zusammenfassenden Auswertung (Metaanalyse) vergleichend bewertet.¹ Sie fanden, dass sich in den ersten drei Monaten nach einer Kortikoid-Spritze Schmerzen und Behinderungen etwas deutlicher besserten als nach einer lokalen Betäubung oder Placebo-Spritzen (mit physiologischer Kochsalzlösung). Später waren jedoch diese kleinen signifikanten Unterschiede verschwunden. Auffälligerweise fiel der Vorteil für die Kortikoide in solchen Studien geringer aus, in denen der Behandler mit der Auswertung der Ergebnisse nichts zu tun hatte.

Sofern ein Arzt oder eine Ärztin Kortikoidinjektionen empfiehlt, sollten Sie darüber aufgeklärt werden, dass diese die Hormonproduktion in der Nebennierenrinde hemmen. Zu häufig gespritzt oder zu hoch dosiert können Kortikoide sogar das Cushing-Syndrom („Mondgesicht“) auslösen.²

(Kein) Doping?

Schmerzmittel im Sport

Wir hatten bereits berichtet, dass jeder zweite Läufer im Bonn-Marathon von 2010 vor dem Rennen ein Schmerzmittel eingenommen hatte (GPSP 6/2010, S.8). Solche Medikamente sind ohne Rezept in jeder Apotheke zu haben: ASS, Diclofenac, Ibuprofen, Paracetamol u.a. Dass Sportler auch Dosierungen verwenden, die deutlich über der empfohlenen Menge liegen, hat das Forscherteam, das den Bonner Marathonlauf unter die Lupe nahm, kürzlich erneut angeprangert.³ Die Probleme lassen sich nicht wegdiskutieren: Schmerzmittel-gedopte Läufer hatten nach einem Marathonlauf viermal häufiger Beschwerden als die

Teilnehmer der Kontrollgruppe. Darunter waren Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislaufprobleme und Blut im Urin.

Die Risiken von Schmerzmitteln im Sport sind immer noch zu wenig bekannt. Die Information darüber ist wichtig, da jeder Sportler Schmerzmittel unkontrolliert einnehmen kann. Diese Medikamente stehen nicht auf der Dopingliste für den Wettkampfsport. Erst kürzlich betonte der Mainzer Sportwissenschaftler Perikles Simon, dass auch bei Sportarten wie Fußball von einem Schmerzmittelmissbrauch auszugehen ist.⁴

