

Hilft wenig, schadet viel

Schmerzmittel keine gute Wahl bei Rückenschmerzen

Wenn der Schmerz unerbittlich in den Rücken fährt, haben viele Menschen einen einzigen Impuls: Sie greifen zu Medikamenten, die der elenden Pein im Kreuz schnell ein Ende bereiten sollen. Schmerzmittel gegen Schmerzen – was soll daran auch falsch sein? Offenbar vieles. Denn erstens bringen die Schmerzkiller Patienten nur wenig Nutzen. Zweitens gehen sie mit diversen Nebenwirkungen einher und können Magen, Darm, Leber und Nieren schädigen. Ärzte und Pharmakologen aus Australien machen auf diesen Missstand im Fachblatt *Annals of the Rheumatic Diseases* (online) aufmerksam.

Das Team um Gustavo Machado hat Daten aus 35 Studien mit insgesamt mehr als 6000 Patienten analysiert. Dabei zeigte sich, dass Schmerzmittel aus der großen Gruppe der nichtsteroidalen Antiphlogistika (NSAID) zwar Schmerzen und weitere Beeinträchtigungen etwas mindern können. Den Verlauf, die Dauer wie die Intensität der Beschwerden beeinflussen sie jedoch nur geringfügig und nicht besser als Placebos. Zu den NSAID zählen Verkaufsschlager wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Metamizol und Diclofenac. Dem geringen Nutzen der Medikamente stehen erhebliche Nebenwirkungen gegenüber: In der aktuellen Analyse waren Magen-Darm-Beschwerden bis hin zu bedrohlichen Blutungen zweieinhalbmal häufiger unter Schmerzmitteln als bei Patienten, die ein Scheinmedikament bekamen.

„Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nummer eins, und üblicherweise wird darauf mit Schmerzmitteln reagiert“, sagt Manuela Ferreira von der Universität Sydney. „Aber unsere Ergebnisse zeigen, dass sie nur sehr begrenzt und kurzfristig Linderung verschaffen und Schmerzen kaum

verringern.“ Angesichts möglicher Nebenwirkungen, die – je nach Substanz – auch zu Leberschäden und Nierenversagen beitragen können, seien „die Mittel nicht die richtige Antwort“.

Auch in Deutschland werden bei Rückenschmerzen häufig Schmerzmittel gegeben. „Bei diesen Medikamenten macht der Placeboeffekt 50 Prozent aus“, sagt der Orthopäde Marcus Schiltewolf von der Uniklinik Heidelberg. „Dabei sind die Effekte einer Dauertherapie generell gering. Sowohl pharmakologisch als auch psychologisch gewöhnt sich der Körper schnell daran, und die Wirkung flaut ab.“ Viele Mittel sind rezeptfrei erhältlich, sodass die Dunkelziffer hoch ist. In Deutschland besonders beliebt ist Novalgin (Metamizol), die Zahl der Verordnungen explodiert. „Die Leute glauben, dass dieses Mittel weitgehend nebenwirkungsfrei sei“, hat Schiltewolf beobachtet. „Allerdings gibt es die seltene Nebenwirkung einer Agranulozytose, und dieser Mangel an weißen Blutkörperchen verläuft oft tödlich.“ In Skandinavien, Japan und anderen Ländern ist Novalgin nicht mehr erhältlich. In Deutschland ist es weiterhin zugelassen.

Die Forscher aus Australien wie auch das Team um Marcus Schiltewolf haben in den vergangenen Jahren gezeigt, dass auch Opioide und Paracetamol gegen Rückenschmerzen wenig ausrichten. Schiltewolf warnte 2015 im *Deutschen Ärzteblatt*, dass „Morphine immer sorgloser verschrieben werden“. Sein Fazit deshalb: „Es geht darum, Schmerzmittel – wenn überhaupt – immer nur episodisch einzusetzen. Dauertherapien sollten vermieden werden, stattdessen hilft es, sich motiviert, eigenverantwortlich und lustvoll zu bewegen.“

WERNER BARTENS