

Rückenschmerzen

Wo? (Niere, Herz)
wie lange? chronisch d.h. > 2-3-Tage?
zusätzlich: Kribbeln, Taubheitsgefühle
Bewegungseinschränkungen

Arzt
Schmerztherapeut

Selbstmedikation bei Ischiasschmerz (bis 48 Std.)

Kälte tut gut:

Naproxen Tbl.

Diclofenac Tbl.

Cave Asthma, M/D-Ulcera

Blutverdünnung

Ibuprofen Gel

Diclofenac Gel

Wärme tut gut:

Hot-Pack

Wärmepflaster

Beinwell Balsam

Besuchen Sie eine Rückenschule
Stufenlagerung! - Gymnastik, Hausmittel!