

## Wenn beim Gehen nichts mehr geht – in die Apotheke!

Schmerzen am Bewegungsapparat sind häufig. Gelenk- und Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden überhaupt. Fast 40 Prozent der Bevölkerung in der Schweiz klagen über Bewegungsschmerzen. Tendenz zunehmend. Insbesondere der Rücken oder die Nackenpartie aber auch Gelenke wie Schultern, Knie und Hüfte sind davon betroffen. Eine Lebensweise mit wenig Bewegung und die zunehmende Neigung zur Fettleibigkeit verschärfen das Problem noch. Fachleute zeichnen ein düsteres Bild der ungebremst zunehmenden Gelenkschmerzen in der Zukunft. Die Schweizerische Gesellschaft zum Studium des Schmerzes hat 2016 zum „Globalen Jahr gegen Schmerzen in den Gelenken“ ausgerufen.

Rund 600 Apotheken der Deutschen Schweiz in Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Schweiz richten im September den Fokus auf Gelenkschmerzen. Mit Präsenzs Schulungen, Online-Lerntools und dem Dossier Gelenkschmerzen haben sich Fachpersonen aus der Apotheke für betroffene Kunden fit gemacht.

Körperschmerzen verändern den Menschen, beeinflussen die innere Ausgeglichenheit, mindern die Lebensqualität und wirken sich negativ auf das Privat- und Liebesleben aus. Neben dem Leiden und den Beschwerden für den Einzelnen können Gelenkschmerzen durch verlorene Arbeitstage auch erhebliche Kosten für die Gesellschaft bedeuten. Die meisten Betroffenen wollen nur eines: so schnell wie möglich wieder ohne Schmerzen leben, den Alltag ohne Einschränkungen gestalten. Die Apotheke nimmt dabei eine wichtige Rolle ein, ist sie doch der direkte Weg zur Besserung: Ohne Voranmeldung, zu jeder Tages- oder Nachtzeit im Einsatz. Die Apotheke verfügt in den meisten Fällen über eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten.

Pharma-Assistentinnen nehmen anhand eines strukturierten Beratungsgesprächs alle wichtigen Informationen auf, überprüfen diese mit Algorithmen und legen mittels Therapiekarten eine Behandlung für die jeweiligen Schmerzen fest. Wenn sie nicht helfen können, verfügen sie über ein dichtes Netz von Fachärzten, die sie dem Patienten vermitteln oder machen auf das Angebot der Rheumaliga Schweiz aufmerksam. Wichtig ist vor allem, dass der Schmerz nicht chronisch wird, das heisst, das Schmerzgedächtnis erinnert sich an den Schmerz und ruft ihn immer wieder ab.

Beim Beratungsgespräch richtet sich der Apotheker oder die Pharma-Assistentin nach der Art des Schmerzes. Ist er zum Beispiel akut, traumatisch oder chronisch. Bei der individuellen Therapie stehen neben schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkstoffen auch Kälte- oder Wärmepackungen zur Verfügung. Alternative, sanfte und schonende Behandlungen wie zum Beispiel Quarkwickel, unterstützende Homöopathie- oder Nahrungsergänzungsmittel haben durchaus auch ihren Platz.

Die Fachkompetenz der Apotheken betreffend Gelenkschmerzen endet natürlich nicht mit dem Ablauf der Kampagne. Apotheken sind im gesamten Gesundheitsspektrum kompetent und effizient in der Beratung. Sie können mehr als nur Medikamente abgeben. Das Potenzial ist vorhanden. Das Vertrauen in die Kompetenz der Apotheken ist laut einer Umfrage vor zwei Jahren mit fast 90 Prozent sehr hoch.

## Kontakt/Interviews

**Dr. Lorenz Schmid**, Apotheker und Präsident Apothekerverband des Kantons Zürich  
TopPharm Apotheke Paradeplatz AG, Poststrasse 6, 8001 Zürich  
044 213 12 30  
[info@paradeplatz.apotheke.ch](mailto:info@paradeplatz.apotheke.ch)  
[www.paradeplatz.apotheke.ch](http://www.paradeplatz.apotheke.ch)

**Eva Rösch**, Kommunikation Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92, 8005 Zürich  
044 487 40 00  
[e.roesch@rheumaliga.ch](mailto:e.roesch@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)