



Hexenschuss

Wenn plötzlich nichts mehr geht – Tipps, die wirklich helfen

Statistisch gesehen erwischt es jeden Menschen zumindest einmal im Leben. Wie aus dem Nichts schießt der Schmerz in den Rücken. Wen der Hexenschuss trifft, hat starke Schmerzen und verharrt daher häufig in einer steifen Zwangshaltung. Allerdings ist eine Lumbago, wie der Hexenschuss auch genannt wird, in der Regel ungefährlich und klingt nach einiger Zeit von selbst ab.



Dr. Reinhard Schneiderhan ist Orthopäde in eigener Praxisklinik in München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga.

„Meist sind alltägliche Bewegungen wie das zu schnelle Aufstehen aus dem Bett oder das ungünstige Heben von Einkäufen Auslöser eines Hexenschusses“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga. Ursache ist häufig eine Funktionsstörung der Gelenke im Bereich der Wirbelsäule. „Bei vielen Betroffenen ist die Rückenmuskulatur durch Bewegungsmangel bereits geschwächt und verkürzt. Dann genügt eine ungewohnte Belastung, um einen Hexenschuss zu provozieren“, so der Rückenexperte.

Hexenschuss – was ist das?

Im Gegensatz zum Ischias-Schmerz, der durch die Kompression des Spi-

nalnervs entsteht, wird der Hexenschuss durch eine Reizung der Nerven ausgelöst, die die Wirbelsäule selbst versorgen. Meistens trifft er den unteren Rücken: die Lendenwirbelsäule oder das Iliosakralgelenk, die gelenkige Verbindung zwischen Kreuzbein und Darmbein. Die Betroffenen haben heftige Schmerzen. Hinzu kommen Muskelverkrampfungen und eine mitunter zeitweise völlige Bewegungseinschränkung. „Ein Hexenschuss ist ohne Frage sehr schmerzhaft“, so Dr. Schneiderhan. „Aber nach einem bestimmten Zeitraum legen sich die Beschwerden meist wieder von alleine.“

Was tun? Erste Hilfe beim Hexenschuss

Bei spontanen und akuten Rücken-

schmerzen empfiehlt Dr. Schneiderhan folgende Tipps zur ersten Selbsthilfe:

Stufenlagerung: Legen Sie sich auf einer festen Unterlage flach auf den Rücken. Platzieren Sie die Beine auf einem oder mehreren Kissen, sodass die Knie einen rechten Winkel bilden. Das entspannt und entlastet den Rücken.

Bewegung: Auch wenn die Stufenlagerung entlastet, Bewegung führt nachweislich zur schnelleren Genesung. Versuchen Sie daher, Ihre gewohnten Tätigkeiten so gut es geht beizubehalten.

Wärme: Ziehen Sie sich warm an und nutzen Sie ein Wärmekissen oder eine Wärmeflasche. Das hilft, die Muskeln zu entkrampfen.

Cremen: Tragen Sie eine wärmende, schmerzstillende oder entzündungshemmende Salbe auf. Das verbessert die Durchblutung und trägt zur Schmerzlinderung bei.

Wie vorbeugen?

Will man einem Hexenschuss vorbeugen, gilt das Gleiche wie zur Prävention aller Rückenbeschwerden.

„Bauen Sie Sport als festen Bestandteil in Ihren Alltag ein und runter mit dem Übergewicht“, empfiehlt der Rückenexperte. Außerdem ist das richtige Bücken und Heben, bei dem man mit geradem Rücken in die Knie geht, sehr wichtig. Lasten wie Einkäufe sollten immer auf beiden Seiten ausgeglichen getragen werden. Bei sitzenden Tätigkeiten ist es zudem wichtig, immer mal wieder aufzustehen und z. B. im Stehen und Gehen zu telefonieren. Auch feuchte Kälte ist ein Risikofaktor für einen Hexenschuss. Daher sollte man seinen Rücken gerade im Übergang zur kälteren Jahreszeit gut warm halten.

Wann zum Arzt?

Ein Hexenschuss klingt in der Regel nach einiger Zeit von selbst ab. Sind die Schmerzen jedoch von Anfang an unerträglich oder treten Lähmungen oder Taubheitsempfindungen auf, muss unbedingt ein Arzt konsultiert werden, da das Risiko einer ernsthaften Grunderkrankung zu groß ist. So kann etwa ein Bandscheibenvorfall vorliegen. Das sollte abgeklärt werden.



Vorsicht mit schmerzstillenden Spritzen!

Viele versprechen sich durch eine Schmerzmittelinjektion ein schnelles Nachlassen der Beschwerden. Jedoch birgt jede Spritze immer das Risiko von Nebenwirkungen wie allergische Reaktionen, Blutergüsse oder Entzündungen. Deshalb empfiehlt sich eine sorgsame Abwägung der Vor- und Nachteile in einem ausführlichen Arzt-Patienten-Gespräch. Früher bekamen Patienten oft auch Kortison in die Gesäßmuskulatur injiziert. Von dieser Methode nehmen viele Ärzte mittlerweile Abstand, weil hierbei das Risiko besteht, dass dadurch Abszesse oder Nekrosen entstehen.

Foto: Praxisklinik Dr. Schneiderhan, 123rf/stylephotographs

Foto: Herbaria Kräuteparadies GmbH; 123rf/Wavebreak Media Ltd

Alle Orthesen und Bandagen auf dieser Seite sind in Ihrem Sanitätshaus erhältlich.

Orthesen machen mobil

Rückenorthesen sind orthopädische Hilfsmittel. Sie bieten Unterstützung bei körperlichen Aktivitäten bei bestehenden Rückenbeschwerden. Welche Modelle gibt es und wie funktionieren sie? Wir stellen Ihnen drei aktuelle Modelle vor, die Sie in Ihrem Sanitätshaus finden, wo Sie sich dazu beraten lassen und sie selbst probieren können.

LumboTrain – Rückenbandage mit Massageeffekt

Sobald die LumboTrain von Bauerfeind angelegt wird und die Körpermitte eng umschließt, richtet die Bandage durch leichten Druck auf den Bauch die Lendenwirbelsäule etwas auf und verbessert die Haltung. Das dient der Entlastung des Rückens, lindert Schmerzen und hilft, vor Überlastung zu schützen. Bei Bewegung sollen die 26 Noppen des Rückenpads das weiche Gewebe im Lendenbereich massieren, so dass Verspannungen gelöst und die stabilisierende Muskulatur

aktiviert werden soll. Die anatomisch geformte Rückenbandage mit flachem und flexiblem Bauchverschluss passt sich sehr gut an und hält die Position bei Bewegung. In der Ausführung LumboTrain Lady ist sie leicht tailliert und hat einen höheren Beinausschnitt für weibliche Formen.



Tricodur® LumbaMotion-Rückenorthesen

Die jüngsten BSN medical Modelle Tricodur® LumbaMotion sollen den unteren Lumbalbereich stabilisieren und stützen und den Träger bei seinen alltäglichen Bewegungen entlasten. Die Stabilisierung basiert auf der Kompression und dem daraus erhöhten Druck, der zu einer besseren Körperhaltung führt. Durch das spezielle 3-D-Zwei-Zug-Gestrick sollen Orthesen die gewünschte Kompression erzielen, die der Schmerzlinderung und Entlastung der Lumbalregion dient. Mithilfe des intuitiven 2-Griffaschen-Verschlussystems sind die Rückenorthesen problemlos anzuziehen, genau zu positionieren und individuell in ihrer Weite einzustellen.

Fotos: 123rf/Aleksandr Davydov

Juzo Lumbal light und strong

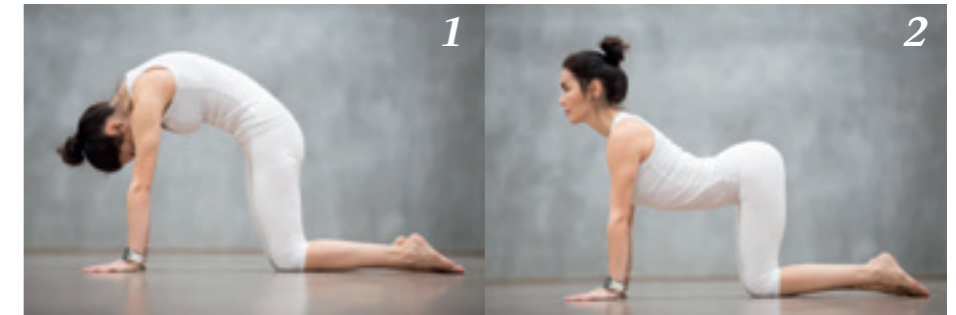
Das spezielle Gestrick der Rückenorthesen Lumbal light und strong von Juzo sollen den Rücken stützen und entlasten. Die gewünschte Unterstützung kann, dank vier verschiedener Ausführungen von light bis strong, individuell nach Diagnose auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt werden. Die Friktionsnoppen der Kreuzbeinpelotte sorgen darüber hinaus für einen Massageeffekt. Wichtig ist ein exakter Sitz der Orthese. Darum wird diese im Sanitätshaus durch einen Orthopädietechniker individuell an den Rücken des Patienten angepasst.

Fotos: BSN medical GmbH, Bauerfeind AG, Juzo

Zum Mitmachen

Das tut Ihrer Wirbelsäule gut

Unsere Wirbelsäule trägt die komplette Last von Kopf, Hals, Rumpf und Armen und sichert unsere gesamte Beweglichkeit. Als tragende Achse hält sie den Körper aufrecht und federt Erschütterungen ab. Um sie vor Schäden und vorzeitigem Verschleiß zu schützen, helfen schon regelmäßige Rückenübungen. Hier zwei Beispiele:



1. Katzenbuckel verbessert die Wirbelsäulenbeweglichkeit: Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Die Wirbelsäule wird nach oben gebeugt. Der Rücken ist gerade und der Blick nach unten gerichtet. Nun machen Sie den Rücken so rund wie möglich und lassen Sie den Kopf dabei locker hängen. Wiederholen Sie diese Übung

zehn Mal. Achten Sie bitte darauf, dass Sie dabei nicht viel Kraft aufwenden und die Bewegungen gleichmäßig durchgeführt werden.

2. Kuhrücken erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule: Ausgangsstellung ist wieder der Vierfüßlerstand. Die Wirbelsäule wird leicht nach unten durchgebeugt (Hohlkreuz). Der

Rücken ist gerade und der Blick nach unten gerichtet. Nun lassen Sie den Rücken vorsichtig nach unten durchhängen und heben den Kopf so weit an, dass der Blick nach vorne gerichtet ist. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal. Achten Sie bitte darauf, dass Sie nicht zu viel Kraft aufwenden und die Bewegungen gleichmäßig durchführen.