



**PRESSETEXT – 3 Seiten**

## **Hexenschuss – Wenn das Kreuz plötzlich streikt**

### **Rückenexperte Dr. Schneiderhan über Ursachen, Symptomen und Therapien bei Hexenschuss**

*München, den 06. September 2018:* **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 verharnt 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 selber ab.**

„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 Spinalnervs entsteht, wird der Hexenschuss durch eine Reizung der Nerven ausgelöst, die die Wirbelsäule selber 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 Rückenschmerzen empfiehlt Dr. Schneiderhan folgende Tipps zur ersten Selbsthilfe:

1. **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.



2. Bewegung: Auch wenn die Stufenlagerung entlastet, Bewegung führt nachweislich zur schnelleren Genesung. Versuchen Sie daher, Ihre gewohnten Tätigkeiten so gut es geht beizubehalten.
3. Wärme: Ziehen Sie sich warm an und nutzen Sie ein Wärmekissen oder eine Wärmeflasche. Das hilft, die Muskeln zu entkrampfen.
4. Cremen: Tragen Sie eine wärmende, entzündungshemmende oder schmerzstillende 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 warmhalten.

### **Wann zum Arzt?**

Ein Hexenschuss klingt in der Regel nach einiger Zeit von selber 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. Auch hier hat die moderne Schmerzmedizin große Fortschritte gemacht. „Bei Bandscheibenvorfällen setzen wir im ersten Schritt auf konservative Therapien. Klingen die Rückenbeschwerden trotzdem nicht ab, können wir Bandscheibenpatienten mit minimalinvasiven Verfahren wie dem Mikrolaser oder dem Wirbelsäulenkatheter schnell helfen. Heute sind in der Regel keine offenen Operationen mehr notwendig“, so Dr. Schneiderhan.

Weitere Informationen unter [www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)

#### **PRESSEKONTAKT:**



Hexenschuss, Seite 3 von 3

### **Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:**

Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin, Psychologie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

### **Klinikkontakt**

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Verena Lenz, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen  
[lenz@orthopaede.com](mailto:lenz@orthopaede.com), Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12  
[www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)

### **PRESSEKONTAKT:**

rh.communications + Rahel Huhn + rh@rh-communications.de + Tel: 0172 1004091