

# Wenn das Kreuz plötzlich streikt

## Fragen & Antworten zum Thema Hexenschuss

Statistisch gesehen erwischt es jeden Menschen mindestens einmal im Leben. Wenn der Schmerz wie aus dem Nichts in den Rücken schießt, wissen die meisten von uns Bescheid: Hexenschuss! Was sich äußerst schmerzhaft anfühlt und Betroffene dazu verleitet, in einer steifen Zwangshaltung zu verharren, ist in der Regel jedoch ungefährlich. Rückenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga, gibt Antworten auf Fragen zu Ursachen, Symptomen und möglichen Therapien.



Auslöser des Hexenschusses – der in medizinischen Fachkreisen auch Lumbago genannt wird – sind laut Dr. Schneiderhan meist alltägliche Bewegungen wie das zu schnelle Aufstehen aus dem Bett oder das ungünstige Heben von Einkäufen. Als Ursache betrachtet er in den meisten Fällen Funktionsstörungen 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?

Anders als der Ischias-Schmerz, der durch die Kompression des Spinalnervs entsteht, wird der Hexenschuss laut Dr. Schneiderhan durch eine Reizung der Nerven ausgelöst, die die Wirbelsäule selber versorgen. Betroffen ist meist der untere Rücken, also die Lendenwirbelsäule oder das Iliosakralgelenk, die gelenkige Verbindung zwischen Kreuzbein und Darmbein. Ohne Frage ist der Hexenschuss also eine sehr schmerzhaftes Geschichte. Denn zu den heftigen Schmerzen kommen häufig sogar noch Muskelverkrampfungen und eine mitunter vollständige Bewegungseinschränkung.

### Was tun?

#### Erste Hilfe beim Hexenschuss

Als Rückenexperte hat Dr. Schneiderhan natürlich auch zahlreiche Tipps zur ersten Selbsthilfe auf Lager. Bei spontanen und akuten Rückenschmerzen empfiehlt er folgende Vorgehensweise:

**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.



**Regelmäßiger Sport hilft, Hexenschüsse zu vermeiden**

**3. Wärme:** Ziehen Sie sich warm an und nutzen Sie ein Wärmekissen oder eine Wärmflasche. 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 einen Hexenschuss vorbeugen oder die Wahrscheinlichkeit minimieren, hilft laut Dr. Schneiderhan, wie bei der Prävention aller Rückenbeschwerden, nur eines: „Bauen Sie Sport als festen Bestandteil in Ihren Alltag ein und runter mit dem Übergewicht.“ Das richtige Bücken und Heben – also mit geradem Rücken in die Knie gehen – sowie das auf beiden Seiten ausgeglichene Tragen von Lasten wie Einkäufen

könne außerdem die Wahrscheinlichkeit des Hexenschusses minimieren. Wenn Sie einen Bürojob ausüben oder generell viel sitzen, empfiehlt es sich zudem, immer mal wieder aufzustehen und beispielsweise im Stehen und Gehen zu telefonieren. Gerade jetzt im Winter sollte man zudem versuchen, seinen Rücken gut warmzuhalten – denn auch feuchte Kälte ist ein Risikofaktor für einen Hexenschuss.

### Wann zum Arzt?

In der Regel klingt ein Hexenschuss nach einiger Zeit von selber ab. Doch eines steht für Dr. Schneiderhan fest: Sind die Schmerzen von Anfang an unerträglich oder treten Lähmungen oder Taubheitsempfindungen auf, muss unbedingt ein Arzt konsultiert werden, da das Risiko einer ernsthaften Grunderkrankung – wie ein Bandscheibenvorfall – zu groß ist. ■



bitte lächeln  
**Experte**

**Dr. Reinhard Schneiderhan,**  
Orthopäde aus München  
und Präsident der Deutschen  
Wirbelsäulenliga.