

Hexenschuss: Das hilft ganz schnell

Manch einem schießt plötzlich die Hexe ins Kreuz. Andere wachen morgens mit heftigen Nackenschmerzen auf. Akute Rückenschmerzen sind weit verbreitet und jungen Betroffenen oft einen Schrecken ein. Der Orthopäde und Wirbelsäulenspezialist Dr. Reinhard Schneiderhan hat für genau diese Fälle eine Reihe guter Tipps und weiß auch, was schnell hilft.



Zunächst die gute Nachricht: Akute Rückenschmerzen können furchtbar wehtun, haben aber in über 80 Prozent der Fälle eine mechanische und damit eher unkomplizierte Ursache. Schuld sind verspannte und verhärtete Muskeln, die in der Nähe liegende Nerven reizen. „Sieverschwinden nach ein paar Tagen wieder“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnami-

gen Wirbelsäulenzentrum in München-Taufkirchen. „Bei sehr heftigen Schmerzen ist es aber dennoch sinnvoll, einen Arzt aufzusuchen, um andere Ursachen auszuschließen.“

Doch was tun, wenn die Rückenschmerzen dazu führen, dass man sich nur noch gekrümmt vorwärtsbewegen kann? Glücklicherweise gibt es einfache Maßnahmen, die effektiv helfen

können. „Bei einem Hexenschuss oder Ischias-Schmerzen macht es Sinn, sich in den ersten Stunden Ruhe zu gönnen“, sagt Dr. Schneiderhan. Vor allem die Stufenlagerung – Rückenlage mit angewinkelten Beinen auf einem hohen Kissen oder Stuhl – kann helfen. Nach der kurzen Ruhephase ist es in den allermeisten Fällen ratsam, sich wieder zu bewegen. Frei verkäuf-

liche Schmerzmittel mit den Wirkstoffen Ibuprofen oder Diclofenac können helfen.

Auch alte Hausmittel – z. B. 20 Minuten abwechselnd Kälte und Wärme zur Muskelentspannung – helfen oft: „Dabei spürt man bald, was besser hilft: Wärme oder Kälte. Den Favoriten sollte man dann zwei- oder dreimal täglich anwenden.“

Bei sehr starken akuten Schmerzen kann die Physiotherapie helfen. Krankengymnastik – manuelle Therapie sowie Mobilisation und Massagen – helfen, die

Genesungszeit zu verkürzen. Gute Physiotherapeuten geben einem dann gern noch Tipps fürs Übungsprogramm zu Hause ganz ohne spezielle Ausrüstung.

Wirklich wichtig: Werden die Schmerzen nach drei Tagen nicht besser oder sind mit Gefühlsstörungen verbunden, müssen Sie zwingend zum Arzt gehen. „Deutliche Hinweise für ein ernsteres Problem sind Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, die mit Schwäche in den Beinen, Taubheitsgefühlen, Kribbeln oder gar Lähmungserscheinungen einhergehen. Ernst wird es auch, wenn Sie plötzlich nicht mehr in der Lage sind, Urin oder Stuhl bei sich zu halten. Das ist ein Notfall. Sie benötigen unbedingt ärztliche Hilfe“, warnt Dr. Schneiderhan. Weitere Infos finden Sie unter www.orthopaede.com

Fotos: privat;
Mauritius Images



Dr. Reinhard Schneiderhan

Wirbelsäulenzentrum
Dr. Schneiderhan & Kollegen
in Taufkirchen