

**Leser (52):** *Beim Umzug habe ich eine Kiste angehoben. Da habe ich einen fürchterlichen Stich im Rücken gespürt. Jetzt ist es wieder gut. Aber was war das?*

## **Volksleiden Hexenschuss**

Das klingt sehr nach einem Hexenschuss. Fast jeder erleidet mindestens einmal in seinem Leben einen Hexenschuss oder Lumbago, wie wir Orthopäden dieses Krankheitsbild nennen. Die Schmerzen schränken die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule erheblich ein: Die Betroffenen können sich nicht mehr bücken, manchmal auch kaum mehr gehen oder stehen. In der Regel klingt ein Hexenschuss innerhalb weniger Tage von alleine wieder ab. Wärme und ein wenig Bewegung ist immer gut. Manchmal hilft eine Sofortmaßnahme: Man legt sich für etwa zehn Minuten flach auf den Rücken und positioniert die Unterschenkel im rechten Winkel auf einem Stuhl. Dann richtet man sich langsam auf. Sollten die Schmerzen anhalten oder neurologische Ausfallerscheinungen (Kribbeln, Taubheit, Lähmungen) auftreten, sollten Sie umgehend einen Orthopäden aufsuchen. Dann könnte ein Bandscheibenvorfall die Ursache sein.

dop



**Dr. Felix Söller**  
Facharzt für Orthopädie  
im MVZ im Helios  
München