

# Hexenschuss: Das Kreuz mit dem Kreuz

Eine ruckartige Bewegung kann schon genügen und urplötzlich schießt ein heftiger Schmerz in den unteren Rücken ein. In vielen Fällen helfen jetzt einige probate Hausmittel. Doch wenn die Schmerzen schlimmer werden oder gar spezielle Symptome auftreten, müssen Sie handeln. Wie – das erklärt der Münchner Orthopäde Dr. Felix Söller.



Fast jeder erleidet mindestens einmal in seinem Leben einen Hexenschuss oder Lumbago, wie die Orthopäden dieses Krankheitsbild nennen. Die Schmerzen beschränken die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule erheblich ein: Die Betroffenen können sich nicht mehr bücken, manchmal auch kaum mehr gehen oder stehen.

So heftig die Akutsymptome meist sind

– in der Regel klingt ein Hexenschuss innerhalb weniger Tage von allein wieder ab. Manchmal kann auch eine Sofortmaßnahme helfen: Man legt sich für etwa zehn Minuten flach auf den Rücken und positioniert die Unterschenkel auf einem Stuhl oder Hocker so, dass zwischen Ober- und Unterschenkel ein rechter Winkel entsteht. Anschließend richtet man sich lang-

sam wieder auf und setzt sich vorsichtig in Bewegung.

Unterstützend wirken bewährte Hausmittel wie Wärmflaschen, Kirschkernkissen oder eine Rotlichtlampe, die die Durchblutung der Rückenmuskulatur fördern und so dabei helfen, diese zu entspannen. Auch ein Wärmepflaster, das rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist, kann sinnvoll sein.

Wenn möglich, sollte man sich außerdem moderat bewegen, also zum Beispiel leichte Dehnübungen oder ausgedehnte Spaziergänge machen. Führen diese Maßnahmen zu keiner nachhaltigen Besserung, können auch schmerzstillende Medikamente aus der Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) eine Option sein. Ohne ärztliche Aufsicht sollten sie jedoch nicht länger als drei Tage eingenommen werden.

Sind die Schmerzen nach diesen drei Tagen

immer noch nicht besser geworden oder nehmen sie sogar an Intensität zu, sollte man sich baldmöglichst von einem Orthopäden untersuchen lassen.

Wenn die Schmerzen von neurologischen Ausfallerscheinungen wie zum Beispiel einem Gefühl von Ameisenlaufen auf der Haut, Kribbeln und Taubheitsgefühlen oder sogar von Lähmungserscheinungen begleitet werden und/oder wenn die Schmerzen ins Bein ausstrahlen, sind dies Gründe, keine Zeit zu verlieren und umgehend einen Orthopäden aufzusuchen. Dann sind Sie ein Notfall. In diesem Fall könnte nämlich ein Bandscheibenvorfall die Ursache sein, der zu einer Reizung oder Einklemmung des Ischiassnervs geführt hat – ein Krankheitsbild, das so schnell wie möglich von einem Facharzt behandelt werden muss.

schae/Foto Shutterstock



**Dr. Felix Söller**

Facharzt für Orthopädie  
im MVZ im Helios  
München