

Herr Doktor, ist ein Hexenschuss gefährlich?

Plötzlich ist er da, dieser stechende Schmerz zwischen dem Po und der Lendenwirbelsäule! Sich aufzurichten wird zur Qual und nahezu unmöglich. Sie fragen sich: Ist das etwa ein Bandscheibenvorfall? Orthopäde Markus Schneppenheim aus Krefeld, Präsident des DON (siehe rechts), weiß zu beruhigen: Oft steckt „nur“ ein Hexenschuss dahinter. Der ist zwar unangenehm, aber meist harmlos und ungefährlich. Auch bessern sich die Symptome meist schnell wieder – dennoch ist Geduld gefragt. Was es dann zu beachten gilt und wie Sie die Schmerzdauer effektiv verkürzen können, lesen Sie hier.

Wodurch wird der Hexenschuss ausgelöst?

„Die Schmerzen entstehen zum Beispiel dann, wenn die Muskulatur

sowieso schon etwas ‚schwächelt‘, wir dazu noch beim Drehen oder Heben eine ungeschickte oder zu abrupte Bewegung gemacht haben.“

Was geschieht dabei genau im unteren Rückenbereich?

„Die Muskeln verspannen sich beim Hexenschuss (medizinisch Lumbago) schlagartig und Nervenwurzeln werden gereizt. Was aber auch der Fall sein kann: Am Iliosakralgelenk (kurz ISG) – es verbindet das Kreuzbein mit dem Becken – kommt es zu einer Blockade und Muskeln verkrampfen sich. Die Betroffenen nehmen dann wegen der Schmerzen eine gebückte Schonhaltung ein. Das macht es allerdings nur noch schlimmer, und diese Menschen leiden erst recht.“

Welche Maßnahmen tun den Patienten jetzt gut

„Eine Linderung herbeiführen können Schmerzmittel sowie muskellockernde Substanzen. Sie sind zwar nicht zwingend nötig, verkürzen aber die Leidenszeit. Nur kurzzeitig eingenommen sind sie auch meist gut verträglich. Auch Wärme lockert die Muskeln (Wärmflasche, Kirschkernkissen). Lassen Sie sich am besten von Ihrem Orthopäden beraten.“

Was kann man tun, um einem Hexenschuss vorzubeugen?

„Ratsam ist regelmäßige Bewegung, vor allem sanfter Sport wie Walking. Außerdem wichtig: Muskeln von Kopf bis Fuß gezielt stärken und auch dehnen (zum Beispiel Pilates). Aber auch bei Beschwerden können Dehnübungen sehr hilfreich sein.“

Unser Experte

Markus Schneppenheim
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, OGP Krefeld und Präsident des DON



Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen? Mehr Informationen finden Sie auf der Seite des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON) www.dononline.de



Oder stellen Sie uns Ihre Fragen per E-Mail an info@dononline.de

