

...ein Hexenschuss?

Einmal falsch gebückt und schon schießt es in den Rücken. Aus dem Augenwinkel kann man die Hexe noch auf ihrem Besen davonreiten sehen. Die hat bestimmt den schmerzenden Pfeil verschossen, oder wie war das nochmal?



© zdravinjo / iStock / Thinkstock

Fast täglich betreten von Rückenschmerzen geplagte Kunden die Apotheke. Schmerzstillende Gele und Wärmepflaster stellen wahre Kassenschlager des OTC-Sortiments dar. Bei vielen älteren Kunden tritt der wehe Rücken aufgrund natürlichen Knochen- oder Gelenkverschleißes bereits chronisch auf, doch gerade jüngere Kunden berichten häufig

von dem plötzlich auftretenden Hexenschuss. Der umgangssprachliche Begriff stammt aus mittelalterlicher Zeit, in der man das Auftreten von Krankheiten oft Flügen und Zaubern übernatürlicher Wesen zugeschrieben hat. So auch beim Lumbago beziehungsweise dem lokalen Lumbalsyndrom, der korrekten medizinischen Fachbezeichnung für den Hexenschuss.

Funktionelles Rückenproblem

In der Regel liegt dem vom einen auf den anderen Moment auftretenden, stechenden Schmerz eine Muskelverspannung zugrunde. Diese tritt meist nach einer ruckartigen oder ungelungenen Bewegung auf und führt zur plötzlichen Unbeweglichkeit beziehungsweise Mobilitätseinschränkung im unteren Rückenbereich. Auch wenn umgangssprachlich oft von einem eingeklemmten Nerv die Rede ist, handelt es sich um starke Muskelverhärtungen, die zu der akuten Rückenblockade führen. In seltenen Fällen treten diese Symptome noch zusammen mit Taubheitsgefühlen, leichten Lähmungen oder einem schmerzhaften Ausstrahlen in andere Körperregionen auf. Dann sollte unbedingt ein Arztbesuch angeraten werden. Denn es könnte ein Bandscheibenvorfall oder eine Ischialgie vorliegen. Letztere nennt man auch den komplizierten Hexenschuss. Dabei entstehen die Schmerzen durch eine Reizung oder Entzündung des Ischiasnervs. Ebenso sollten langanhaltende Beschwerden (länger als 6 Wochen) abgeklärt werden, bevor es zu einer Chronifizierung der Schmerzen kommt. In den meisten Fällen ist der Lumbago jedoch zwar unangenehm, aber harmlos, nach ein bis zwei Wochen komplett ausgeheilt und bedarf keiner ärztlichen Konsultation.

Sitzende Gesellschaft

Ursächlich kommt es zu dieser Muskelverspannung durch eine unterentwickelte Rückenmuskulatur. Kommen dann noch eine Über- oder Fehlbelastung hinzu, lässt der Hexenschuss nicht lange auf sich warten. Allein in Deutschland nehmen 17 Millionen Menschen täglich im Büro Platz. Fehlender sportlicher Ausgleich und mangelnde Bewegung führen zu einer zunehmenden Verkürzung und Schwächung der unteren Rückenmuskulatur. Das heißt, die beste Therapie bedeutet Vorbeugung: Stehpulte und regelmäßige Bewegung von Armen und Beinen können im Alltag die Durchblutung anregen und die Muskulatur lockern. Mittlerweile werden auch spezielle Rückenurse in Fitness-Studios angeboten und sogar zum Teil von der Krankenkasse finanziert. Sollte es einem dann doch einmal in den Rücken schießen, haben sich Wärme, der kurzzeitige Einsatz von NSAR und moderate Bewegung, zum Beispiel ein lockerer Spaziergang, bewährt. ■

*Farina Haase,
Apothekerin/Redaktion*

DER APOTHEKEN-KRIMI

Zwei Apothekenkrimis

Mord am **MAINUFER**

TOD im Labor



136 Seiten

Format 140 x 220mm, Hardcover

€ 9,90 in Deutschland;

€ 10,20 in Österreich.

ISBN: 978-3-930007-89-9

Online bestellen: www.uzvshop.de; Bestellfax: 0611 58589269

Ja, bitte liefern Sie mir gegen Rechnung _____ x Apotheken-Krimi zum Preis von 9,90 Euro je Exemplar.

Nachname, Vorname

Straße, PLZ, Ort

E-Mail

Tel.

Datum, Unterschrift