

Eine einzige falsche Bewegung, starke Schmerzen im Lendenwirbelbereich des Rückens und plötzlich geht nichts mehr: Das Aufrichten ist, wenn überhaupt, nur noch unter großen Schmerzen möglich. In der Fachsprache nennt

tersuchung durch, bei der auch die Reflexe überprüft werden. Durch bildgebende Verfahren wie Röntgen, Magnetresonanztomografien (MRT) oder Computertomografien (CT) können weitere Ursachen wie ein Bandscheibenvorfall ausgeschlossen werden.

Stechen im Kreuz

man den Hexenschuss Lumbago oder Lumbalgie. Dieser kann sehr unangenehm sein, ist aber in der Regel nicht dramatisch, weil die Beschwerden meist nach ein paar Tagen wieder vorbei sind. Alarmsignale sind jedoch Begleiterscheinungen wie ausstrahlende Schmerzen, die sich bis in die Füße erstrecken, Taubheitsgefühle oder „Ameisenlaufen“ in den Beinen. In diesen Fällen sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Deutliche Zeichen Oft erkennt man sie schon an ihrer gebeugten Haltung. Blicken Sie als PTA und Apotheker dann noch in schmerzverzerrte Gesichter und sehen, dass der Kunde sich den Rücken hält, wissen Sie bereits, was los ist. Um sicher zu sein, dass es sich tatsächlich um eine Lumbalgie handelt, sollten Sie die genaue Schmerzquelle erfragen und herausfinden, wie lange der Betroffene bereits unter den Symptomen leidet. Schicken Sie Patienten, die zusätzliche Beschwerden aufweisen, stets zum Arzt. Der Mediziner diagnostiziert eine Lumbalgie normalerweise anhand der typischen Symptome und führt eine körperliche Un-

Anatomie Die Wirbelsäule ist ein Phänomen, denn als zentraler Träger ermöglicht sie eine aufrechte Körperhaltung, fängt Stöße ab und ist gleichzeitig beweglich, sodass auch Drehungen und Beugebewegungen ausgeführt werden können. Es handelt sich bei den Funktionen um ein komplexes Zusammenspiel von Knochen, Muskeln, Sehnen, Bändern und Bandscheiben. Die „knöchernen Mitte“, wie die Wirbelsäule auch genannt wird, besteht aus 33 Wirbeln, die sich wiederum aus einem Wirbelkörper und einem -bogen mit Wirbelloch zusammensetzen. Dadurch bildet sich ein Kanal, der das Rückenmark umfasst. Zwischen zwei Wirbelbögen treten die Spinalnerven aus dem Rückenmark aus und verzweigen sich im Körper. Die Wirbelsäule erscheint von der Seite betrachtet als doppelt S-förmig gebogen, da sie im Hals- und Lendenbereich nach vorne verformt ist (Hals- und Lendenlordose). Der Hexenschuss vollzieht sich in ihrem unteren Bereich, der Lendenwirbelsäule, welche aus fünf Lendenwirbeln besteht. Dieser Abschnitt wird durch den aufrechten Gang stark belastet, sodass die schmerzhaften

Zack – und plötzlich ist man wie gelähmt. Betroffene nehmen unwillkürlich eine Schonhaltung ein und verharren häufig mit gebücktem Körper, bis die Schmerzen endlich abnehmen.

Reizzustände häufig hier lokalisiert sind.

Aus heiterem Himmel Ein Hexenschuss ist ein akuter Kreuzschmerz, der entsteht, wenn Muskeln und Bänder überstrapaziert werden. Kommt dann eine zusätzliche Belastung hinzu, reicht dies oft aus, um die Rückenbeschwerden auszulösen. Ursache ist eine Quetschung der schmerzleitenden Nervenfasern, woraufhin die

Rückenmuskulatur urplötzlich angespannt wird, um den Lendenwirbelbereich zu schützen. Betroffene leiden unter erheblichen Schmerzen, können sich oft nicht mehr aufrichten und sind vorübergehend außer Gefecht gesetzt. Bei einer typischen Lumbalgie klingen die Beschwerden nach wenigen Tagen wieder ab. Strahlt der Schmerz jedoch in die Beine aus oder geht mit Taubheitsgefühlen oder gar Lähmungs-



© sergeyp / 123rf.com

erscheinungen einher, liegt unter Umständen ein Bandscheibenvorfall vor. In diesem Fall ist der Ischiasnerv möglicherweise gereizt, eingeklemmt oder es liegen andere Erkrankungen des Bewegungssystems zugrunde.

Therapie: aktiv bleiben Hat die Hexe zugeschlagen, kann der Patient im Rahmen seiner Möglichkeiten selbst einen Teil zur Heilung beitragen. Früher war es üblich, eine mehrtägige Bettruhe anzuordnen. Heutzutage raten Ärzte davon ab, denn durch Bewegung wird die

schen bevorzugen im Falle einer Lumbalgie die Anwendung von Kälte durch ein Kühlpack oder ein kühlendes Gel. Ob man Kälte oder Wärme präferiert, liegt im individuellen Ermessen. Nützlich ist darüber hinaus die Einnahme von Schmerzmitteln, da sie aus dem Teufelskreis zwischen Schonhaltung und Verspannung herausführen. Empfehlen Sie Ihren Kunden ein Medikament mit dem Wirkstoff Paracetamol, Ibuprofen oder ASS. Auch Diclofenac ist zur Behandlung der Lumbalgie geeignet. Vorsicht ist jedoch bei Patienten, die

TIPPS FÜR IHRE KUNDEN

Wer Bauch- und Rückenmuskulatur im Fitnessstudio trainiert, stabilisiert die Wirbelsäule und kann Schmerzen vorbeugen. Während sitzender Tätigkeiten bei der Arbeit sollte man für einen Ausgleich sorgen, denn bei Bewegung wechseln die Muskeln zwischen Ent- und Anspannung, sodass sich Verkrampfungen lockern. Generell sind ruckartige Bewegungen zu vermeiden und schwere Gegenstände mit geradem Rücken zu heben. Dazu geht man in die Knie und richtet sich langsam auf, ohne den Rücken zu beugen. Auch Methoden zum Stressabbau haben sich bei Rückenschmerzen bewährt, weil Stress Verspannungen verursachen kann. Dazu gehören zum Beispiel Autogenes Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Muskulatur durchblutet, was für den Heilungsprozess bedeutsam ist. Selbstverständlich sollte man den Körper dabei nicht überanstrengen. Spaziergänge beispielsweise lockern die Muskeln und sorgen dafür, dass der Schmerz möglichst schnell wieder verschwindet. Bei akuten Schmerzen empfinden viele Kunden Wärme als angenehm. Ein Heizkissen, eine Wärmflasche, durchblutungsfördernde Salben oder ein wärmendes Pflaster entspannen die Muskeln ebenfalls. Auch heiße Bäder oder Duschen tun dem Rücken gut. Manche Men-

magenempfindlich sind, geboten. Manchmal helfen auch lokale Schmerzsalben. Wer seine Rückenschmerzen mit Schüßler Salzen behandeln möchte, sollte zum Mineralstoff Magnesium phosphoricum D6 greifen, der aufgrund seiner entspannenden Wirkung beliebt ist. Besonders die „Heiße Sieben“ hat sich bewährt: Dazu werden ein Mal täglich zehn Tabletten mit heißem Wasser übergossen und in kleinen Schlucken getrunken. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)*

Bewährte Bitterstoffe, kraftvoll komponiert

WALA Gentiana Magen Globuli velati

- Gelber Enzian (*Gentiana lutea*) und Wermut (*Artemisia absinthium*) fördern die Verdauungstätigkeit
- Potenzierte Brechnuss (*Strychnos nux-vomica*) lindert Übelkeit
- Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) stärkt die Leberfunktion



WALA Heilmittel GmbH • 73085 Bad Boll/Eckwälden • Kundenservice Tel. +49 (0) 7164 930-134 • www.walaarzneimittel.de • info@walaarzneimittel.de

WALA
Arzneimittel

Gentiana Magen Globuli velati
Globuli velati 20 g

Zusammensetzung: In 10 g Globuli velati sind verarbeitet: Wirkstoffe: *Artemisia absinthium* ex herba, Infusum Ø (HAB, Vs. 24a) 0,45 g; *Gentiana lutea* e radice, Decoctum Ø (HAB, Vs. 23a) 0,45g; *Strychnos nux-vomica* e semine ferm 35b Dil. D4 (HAB, Vs. 35b) 0,10 g; *Taraxacum officinale* e planta tota ferm 34c Ø (HAB, Vs. 34c) 0,05 g. Enthält Sucrose (Saccharose/Zucker). **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkennnis. Dazu gehören: Harmonisierung von Motilität und Sekretion bei Verdauungsstörungen im Magen-Darm-Trakt, z.B. Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen. **Gegenanzeigen:** Bei bekannter Überempfindlichkeit gegen *Artemisia absinthium* sind Gentiana Magen Globuli velati nicht anzuwenden. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose. **Dosierung und Art der Anwendung:** Soweit nicht anders verordnet, Kinder unter 6 Jahren 3-mal täglich 3–5 Globuli velati, Erwachsene und Kinder ab 6 Jahre 3-mal täglich 5–10 Globuli velati unter der Zunge zergehen lassen. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt.