

Teuflische Rückenschmerzen

Ein Stich, ein Schmerz – und plötzlich kann man sich kaum noch bewegen. Viele kennen das: Der „Hexenschuss“ hat zugeschlagen.



Man bückt sich, will sich wieder aufrichten – und schnappt nach Luft. Grund ist der stechende Schmerz, der einem völlig unvermittelt in den unteren Rücken fährt. Ein Aufrichten ist danach meist nur noch unter großen Schmerzen möglich, manchmal auch gar nicht mehr. Die Diagnose lautet „Lumbago“, der Volksmund nennt es „Hexenschuss“, eben weil der Schmerz so heftig ist und aus dem Nichts zu kommen scheint.

Der Hexenschuss hat Schutzfunktion Die Lendenwirbelsäule ist extrem hohen Belastungen ausgesetzt, denn sie stellt den Übergang von den Beinen zum Rumpf dar. Beim Gehen, Laufen, Treppensteigen, Springen muss sie Erschütterungen und Stöße abfedern. Eine Schwerstarbeit, die von lediglich fünf Lendenwirbeln geleistet wird. Als Frühwarnsystem gegen Überlastung hat die Lendenwirbelsäule daher besonders viele schmerzleitende Nervenfasern, die zwischen den Wirbelkörpern nach außen treten. Bei einem Hexenschuss werden diese Nervenfasern durch die Wirbel oder die umgebende Muskulatur gequetscht. Das führt dazu, dass sich die Rückenmuskulatur schlagartig anspannt, um die Lendenwirbelsäule zu schützen – es kommt zur Bewegungsunfähigkeit. Der Schmerz betrifft hauptsächlich den Lendenwirbelbereich, er kann aber bis ins Bein ausstrahlen, manch-

mal mit einem Kribbeln oder Ziehen verbunden. Ein Hexenschuss ist unangenehm, aber eigentlich meistens harmlos, denn die Beschwerden klingen nach einiger Zeit wieder ab. Er kann aber, vor allem, wenn er häufiger auftritt, ein Symptom für eine ernsthafte Erkrankung wie Wirbelschleiß-, -blockaden oder einen drohenden Bandscheibenvorfall sein.

Die Hexe schießt? Schießen Sie zurück! Vermeidet man ruckartige, „verdrehte“ Bewegungen im Rumpfbereich, kann man einem Hexenschuss vorbeugen. Um die Beweglichkeit wieder herzustellen, müssen die Rückenmuskeln entspannt werden. Als Soforthilfe hat sich hierfür die Stufenlagerung bewährt. Dabei legt man sich auf den Rücken und hebt die Unterschenkel rechtwinklig an, so als würde man sich einen großen Würfel unter die Beine legen. Alternativ kann man sich auch mit angewinkelten Beinen auf die Seite legen. Wärme oder Kälte hilft, die Muskelverspannung zu lösen. Welche Anwendung man wählt, hängt von der individuellen Präferenz ab. Wer Wärme lieber hat, kann mit einer Wärmflasche, Fango, einem Wärmepflaster oder durchblutungsfördernder Sport-salbe gute Erfolge erzielen. Bei einer Kältebehandlung kommt ein Kühlpack oder ein kühlendes Gel zum Einsatz. Auch Hausmittel wie kühlende Quarkumschläge können nutzen. Um den Teufelskreis von Schonhaltung und dadurch entstehenden

neuen Kreuzschmerzen zu durchbrechen, können Sie den Betroffenen ein leichtes Schmerzmittel wie Paracetamol, ASS oder Ibuprofen empfehlen. Sobald man sich wieder bewegen kann, können die Muskeln durch ein heißes Bad oder eine heiße Dusche weiter gelockert werden. Allerdings sollte man das erst tun, wenn man sich schon eine Weile relativ gut bewegen kann – bei einem erneuten Hexenschuss ist die Verletzungsgefahr im Badezimmer sonst zu groß. Früher empfahl man bei einem Hexenschuss eine mehrtägige Bettruhe. Davon raten Ärzte mittlerweile ab, denn für den Heilungsprozess muss die Durchblutung in den betroffenen Muskeln angeregt werden. Allerdings darf man sich nicht gleich wieder überanstrengen. Bekommt man einen Hexenschuss nach drei Tagen nicht in den Griff, sollte man einen

Arzt aufsuchen. Sonst läuft man Gefahr, dass Schmerz und Verspannung dazu führen, dass der Körper sich den Schmerz „merkt“, was dazu führen kann, dass der Kreuzschmerz

kenkassen, aber auch viele Fitnessstudios an. Im Alltag sollte man Bewegungen möglichst fließend ausführen, damit die Kräfte, die auf die Wirbelsäule wirken, gemindert

»Beim Hexenschuss hilft keine Bettruhe.«

chronisch wird. Außerdem sollte dann beim Arzt abgeklärt werden, ob der Hexenschuss eine ernsthafte Ursache hat.

Wie kann ich vorbeugen? Der Hexenschuss ist ein Symptom einer überlasteten Lendenwirbelsäule. Da starke Rückenmuskeln die Lendenwirbel entlasten, ist daher ein gezieltes Rückentraining sinnvoll. Ein solches Training bieten manche Kran-

werden. Schwere Gegenstände sollte man mit geradem Rücken heben, also in die Knie gehen, ohne den Rücken zu beugen! Dann langsam aufrichten, und dabei ausatmen. Denn bei schweren Lasten neigt man dazu, die Muskeln über Gebühr anzuspannen. Atmet man bewusst aus, ist das nicht möglich, wodurch man einer Verkrampfung aktiv vorbeugt. ■

Dr. Holger Stumpf, Medizinjournalist