

04. Februar 2015

RADIOBEITRAG als Text

Hexenschuss: Entspannung und Bewegung gegen den akuten Rückenschmerz

Anmoderation:

Bei einem Hexenschuss geht meist erst einmal gar nichts mehr. Der Schmerz schießt plötzlich ins Kreuz und macht Betroffenen Angst, dass es etwas Schlimmes wie ein Bandscheibenvorfall sein könnte. Welche Gründe es für einen Hexenschuss geben kann und was Betroffene dann tun können, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Julian Bleek informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.37 Minuten

Dr. Julian Bleek:

Ein Hexenschuss äußert sich durch starke Schmerzen im Bereich des unteren Rückens, die typischerweise plötzlich nach einer ruckartigen Bewegung einsetzen, zum Beispiel nach dem Anheben eines schweren Gegenstandes wie eines Getränkekastens. Jede Bewegung im Bereich der Lendenwirbelsäule ist dann extrem schmerzhaft und die Beweglichkeit ist insgesamt deutlich eingeschränkt.

Text:

erklärt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Normalerweise klingen die schlimmsten Schmerzen nach ein paar Tagen schon wieder ab und man kann sich besser bewegen. Leichte Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können aber auch noch für ein paar Wochen anhalten. Aber auch dann müssen keine schwerwiegenden Ursachen zu Grunde liegen.

Dr. Julian Bleek:

Viele Menschen denken aufgrund der starken Schmerzen bei einem Hexenschuss, dass sie sich jetzt einen Bandscheibenvorfall zugezogen haben. Meistens steckt hinter den Schmerzen aber eine ganz harmlose Ursache, zum Beispiel ein blockiertes Lendenwirbelgelenk oder eine Verspannung der tiefen Rückenmuskulatur. Deshalb ist es in den meisten Fällen auch nicht sinnvoll, gleich ein Röntgenbild oder ein CT zu machen.

Text:

Einen Hexenschuss sollte man als Warnhinweis durchaus ernst nehmen. Der Rücken könnte nämlich besser in Form sein. Im akuten Fall empfinden manche Menschen beispielsweise eine Wärmflasche als angenehm. Was man dann außerdem tun kann, weiß Dr. Bleek:

Dr. Julian Bleek:

Ganz wichtig ist, dass man nicht zu lange im Bett liegen bleibt und möglichst schnell wieder auf die Beine kommt, denn Bewegung hilft grundsätzlich, die Verspannung in der Muskulatur wieder zu lösen. Um sich einigermaßen schmerzfrei bewegen zu können, kann es in den ersten Tagen durchaus sinnvoll sein, ein Schmerzmittel einzunehmen.