

28. Dezember 2022

RADIOBEITRAG als Text

Hexenschuss: Entspannung und Bewegung gegen den akuten Rückenschmerz

Anmoderation:

Bei einem Hexenschuss geht erst einmal gar nichts mehr. Plötzlich schießt der Schmerz ins Kreuz und weckt die Befürchtung, dass es etwas Schlimmes wie ein Bandscheibenvorfall sein könnte. Was einen Hexenschuss auslösen kann und was Betroffene dann tun können, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Thomas Ebel informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.37 Minuten

Thomas Ebel:

Ein Hexenschuss macht sich durch starke Schmerzen im Bereich des unteren Rückens bemerkbar. Typischerweise setzen die Schmerzen plötzlich nach einer ruckartigen Bewegung ein, zum Beispiel nach dem Anheben eines schweren Getränkekastens. Jede Bewegung im Bereich der Lendenwirbelsäule ist dann extrem schmerzhaft und die Beweglichkeit ist deutlich eingeschränkt.

Text: erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Normalerweise klingen die schlimmsten Schmerzen nach ein paar Tagen schon wieder ab und man kann sich besser bewegen.

Thomas Ebel:

Leichte Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können aber auch noch ein paar Wochen anhalten. Viele Menschen denken

wegen der plötzlichen, starken Schmerzen gleich an einen Bandscheibenvorfall. Meist steckt hinter den Schmerzen aber eine vergleichsweise eher harmlose Ursache, zum Beispiel ein blockiertes Lendenwirbelgelenk oder eine Verspannung der tiefen Rückenmuskulatur. Deshalb ist es in den meisten Fällen auch gar nicht sinnvoll, gleich ein Röntgenbild oder ein CT zu machen.

Text: Trotzdem sollte man einen Hexenschuss als Warnhinweis ernst nehmen. Denn der Rücken könnte besser in Form sein. Was man im akuten Fall tun kann, weiß Arzt Ebel.

Thomas Ebel:

Ganz wichtig ist, dass man nicht zu lange im Bett liegen bleibt und möglichst schnell wieder aktiv wird, denn Bewegung hilft grundsätzlich, die Verspannung in der Muskulatur wieder zu lösen. Zur Entspannung kann auch Wärme zum Beispiel mit einer Wärmflasche oder ein Heizkissen helfen. Um sich einigermaßen schmerzfrei bewegen zu können, kann es auch sinnvoll sein, in den ersten Tagen Schmerzmittel zu nehmen. Am besten nimmt man dazu auch einmal Kontakt zur hausärztlichen Praxis auf, um abzuklären, ob gegebenenfalls Kontraindikationen gegen bestimmte Schmerzmittel bestehen oder zum Beispiel auch die Einnahme eines zusätzlichen Medikaments notwendig ist, um den Magen zu schützen.