



**PRESSETEXT – 3 Seiten**

## **Expertenrat: Die besten Strategien bei einem Hexenschuss**

**München, Februar 2022: Er tritt urplötzlich auf und fühlt sich an, wie ein in den Rücken gerammtes Messer: der Hexenschuss. Wer richtig reagiert, kann den Schmerz schnell überwinden. Rückenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan mit den besten Tipps.**

Eine Vorwarnung gibt es nicht. Meist ausgelöst durch eine ruckartige Bewegung oder eine ungünstige Körperdrehung ist er da. Jener unfassbar starke Schmerz, der zur Bewegungslosigkeit verurteilt. Manche vergleichen den Hexenschuss mit einem Messerstich, andere mit einem Stromschlag. Doch trotz der heftigen Schmerzen können Ärzte bei einem Hexenschuss meist Entwarnung geben. Fast immer ist ein Lumbago, so der Fachbegriff, harmlos.

„Wir sprechen in diesem Zusammenhang von einem lokalen Schmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Leiter des gleichnamigen Wirbelsäulenzentrums in München-Taufkirchen. „Auch wenn es schwer zu glauben ist, die Hauptursache für den starken Schmerz sind oft direkt einsetzende Muskelverspannungen.“ Ein genauerer Blick ins Körperinnere zeigt, warum ein Hexenschuss eine solche Pein verursacht: Ursächlich sind meist Gelenkblockierungen in den Wirbelgelenken der Lendenwirbelsäule, doch auch Bandscheibenvorwölbungen und -vorfälle können die Ursache sein.

Wichtig zu wissen: Auch wenn der Schmerz urplötzlich auftritt, gibt es in den allermeisten Fällen eine Vorgeschichte. Typisch für alle, die sich mit einem Hexenschuss herumquälen ist die dann eingenommene Schonhaltung. Diese gilt es möglichst schnell wieder zu verlassen, weil sie zu Muskelverspannungen in anderen Bereichen führt.

„Zu den Sofortmaßnahmen gehört die Stufenlagerung, wobei man sich auf den Rücken legt und die angewinkelten Beine auf einen Hocker, Stuhl oder Kissen platziert“, sagt Dr. Schneiderhan. „Hilfreich ist zudem Wärme und wer ein frei verkäufliches Schmerzmittel, wie etwa Ibuprofen zur Hand hat, sollte dieses auch nehmen.“ Diese Maßnahmen sollten aber nur eine kurzfristige Lösung sein. Denn es ist wichtig, schnell wieder in Bewegung zu kommen. „Wenn irgend möglich, sollte man einen Spaziergang machen und nach und nach das Bewegungspensum erhöhen“, so der



Expertenrat: Die besten Strategien bei einem Hexenschuss, Seite 2 von 3

Expertenrat. „Meist dauert es dann ein paar Tage, bis der Schmerz wieder verschwindet. Dann ist ein Arztbesuch nicht unbedingt notwendig.“

Anders sieht es bei folgenden Symptomen aus: Wenn die Schmerzen nicht zurückgehen, sich verstärken, ausstrahlen oder zu Taubheits- und Lähmungsgefühlen in den Beinen führen, ist unbedingt ein Arzt aufzusuchen. Bei auftretendem Fieber sowie Blasen und Mastdarmstörungen ist es sogar ratsam den Notruf zu wählen. Ebenso bei nachlassenden Schmerzen bei gleichzeitig vermehrten Lähmungserscheinungen. „Wir müssen dann mit Hilfe einer umfassenden Diagnose die Ursache der Probleme herausfinden“, sagt Dr. Schneiderhan. „Dazu gehört die ausführliche Befragung und die Überprüfung der Nervenreflexe. Oft können wir dann schon ernsthaftere Erkrankungen ausschließen. Bei längeren anhaltenden Beschwerden sowie ausgeprägten Schmerzen kommen auch bildgebende Verfahren zum Einsatz.“

Wer einen Hexenschuss effektiv vorbeugen will, sollte seine Bewegungsbudgets erhöhen und regelmäßig ein Muskelaufbautraining und Rückentraining machen. Schon zwei- oder dreimal die Wochen 20 bis 30 Minuten reichen dafür aus. Da Übergewichtige aufgrund der veränderten Körperstatik und der oft überforderten Muskulatur besonders gefährdet sind, ist es ratsam ein paar Pfunde zu verlieren.

Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter [www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)

#### **Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:**

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 12 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.



Expertenrat: Die besten Strategien bei einem Hexenschuss, Seite 3 von 3

**Klinikkontakt**

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen

[mueller@orthopaede.com](mailto:mueller@orthopaede.com), Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12

[www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)