Hexenschuss: die Symptome, die Therapie und die Tipps.

Der Hexenschuss ist ein plötzlicher Schmerz im Kreuz.

Der Schmerz ist wie ein Kreuz.

Der Schmerz klingt meist von selbst wieder ab.

Es gibt einfache Mittel, die den Schmerz im Kreuz lindern können.

Unsere Inhalte sind von Ärzten und Pharmazeuten geprüft worden.

Von Dr. med. Claudia Osthoff

Diese Information wurde am 18. Juni 2018 aktualisiert.

Es gibt ein Video zum Thema Hexenschuss.

Es erklärt kurz, was einen Hexenschuss auslöst und wie man ihn behandeln kann.

Es gibt auch Tipps für den Alltag.

Und es gibt ein Video, das zeigt, wie man den Rücken stärkt.

Es gibt 10 Übungen dafür und die Übungen sind einfach.

Und es gibt Literatur für diesen Ratgeber.

Was ist ein Hexenschuss?

Der Hexenschuss ist eine Art von Kreuzschmerz.

Es gibt noch andere Fachbegriffe dafür:

Lumbago oder Lumbalgie, engl. low back pain.

Das ist die gute Nachricht:

Nach 7 Tagen ist es bei jedem zweiten Menschen wieder besser.

Nach 2 Wochen sind es 65 Prozent und nach 4-6 Wochen sind es 90 Prozent der Menschen wieder gesund.

Plötzlich Schmerzen im Kreuz?

Plötzlich und ohne Vorwarnung, haben Sie starke Schmerzen im Kreuz.

Jede Bewegung ist dann schlimm.

War da vorher etwas?

Vielleicht haben Sie etwas zu schwer gehoben.

Oder Sie haben sich zu sehr gedreht.

Vielleicht haben Sie auch zu tief gebückt.

Sonst ist es wahrscheinlich der übliche Satz, den Sie morgens sagen.

In den letzten Tagen wahrscheinlich aber auch den ganzen Tag am PC gesessen?

Vielleicht kommt so etwas heraus, wenn der Arzt Patienten mit Hexenschuss fragt.

Der Arzt will wissen, was vorher alles passiert ist.

Man sieht, es reicht oft nicht viel, um so schlimm Schmerzen im Kreuz zu haben.

Hexenschuss - Ursachen: Wenig kann genügen

Alle möglichen und unmöglichen Körperhaltungen können einen Hexenschuss verursachen.

Auch ungewohnte Kälte kann dafür verantwortlich sein.

Viele Menschen denken das.

Aber auch die Psyche kann Schmerzen im Rücken oder Kreuz verursachen.

Manchmal gibt es einen konkreten Auslöser für eine Lumbago.

Aber oft sind viele kleine Dinge schuld.

Das Rücken wird dann immer schwerer und schwerer.

Bis man die Lumbago bekommt.

Der Hexenschuss hat oft eine Geschichte.

Viele Menschen haben schon lange Probleme mit dem Rücken.

Der Grund ist Bewegungsmangel.

Die Muskeln sind schwach und die Strukturen im Kreuz funktionieren nicht richtig.

Die Muskeln sind zu kurz oder zu hart.

Die Bänder werden zu oft gebraucht und sind deshalb schwach.

Und an den Gelenken passiert etwas falsch.

Die Nerven werden auch immer wieder reizt.

Es kann bei bestimmten Bewegungen plötzlich sehr weh tun.

Das passiert an einer Stelle, an der sich die Muskeln und die Knochen verbinden.

Diese Stelle ist in der Höhe der Lendenwirbelsäule.

An den Kniekehlen und dem Ende des Darmes ist ein Gelenk.

Das nennt man Kreuzbein-Darmbeingelenk.

Dieses Gelenk heißt Iliosakralgelenk.

Wenn die Muskeln und Bänder zu viel tun, funktioniert das Gelenk nicht mehr richtig.

Hexenschuss: Symptome

Zwischen dem Auslöser und dem Schmerz können Stunden oder Tage liegen.

Der Schmerz beim Hexenschuss sitzt meist auf einer Körperseite.

Er sitzt zwischen Gesäß und Lende.

Der Schmerz ist dann oft unerträglich und fühlt sich an wie bohrend, ziehend oder stechend.

Die Betroffenen können sich nur noch schlecht bewegen und legen sich deshalb oft hin.

Sie legen sich leicht nach vorne oder etwas zur Seite.

Das geht jetzt schon fast nicht mehr.

Wenn es dann doch geht, kann es etwas besser werden.

Das heißt, man kann sich auf die Seite legen oder auf den Rücken legen.

In der Rückenlage heißt das Stufenlagerung.

Man ist vielleicht ein paar Tage nicht gut drauf.

Aber sonst ist alles normal.

Das heißt, man kann weiter arbeiten und alles tun.

Der Schmerz ist nur kurz und einfach.

Wie lange kreuzlahm?

Bis die Schmerzen weg sind, kann es ein paar Tage dauern.

Das ist beim Hexenschuss normal.

Es gibt eine gute Selbstheilung.

Diese Selbstheilung wird noch unterstützt.

Man kann das mit einfachen Maßnahmen tun.

Das erklärt der Abschnitt "Therapie und Tipps" unten.

Hexenschuss: Wann zum Arzt?

Wegen einer akuten Lumbago muss man sich nicht gleich zum Arzt quälen.

Man hat sonst gute Befindung und kann gut leben.

Aber ohne Schmerzen geht es oft nicht.

Bitte beachten Sie:

Sie bekommen Schmerzen im Rücken oder an der Seite.

Dann können Sie auch Kreuzschmerzen bekommen.

Das ist dann wie ein Hexenschuss.

Sie müssen das genau untersuchen lassen.

Bei bestimmten Medikamenten, zum Beispiel Kortison, können Sie auch Kreuzschmerzen bekommen.

Sie haben vielleicht keine Schmerzen mehr und können trotzdem nicht mehr bewegen?

Dann könnte es eine Lähmung sein.

Sie haben vielleicht keine Schmerzen und können trotzdem nicht mehr pinkeln?

Dann könnte es eine Störung im Mastdarm sein.

Sie haben vielleicht keine Schmerzen und können trotzdem nicht mehr pinkeln?

Dann könnte es eine Störung im Blasendarm sein.

Sie haben vielleicht keine Schmerzen und können trotzdem nicht mehr pinkeln?

Dann könnte es eine Störung im Rücken sein.

S

Wie wird man bei einem Hexenschuss diagnostiziert?

Wer wegen eines Hexenschusses zum Arzt geht, bekommt meistens schon eine Diagnose.

Der Arzt hört zuerst genau zu und untersucht Sie.

Dann sagt er Ihnen die Diagnose.

Meistens wird es "unspezifischer akuter Kreuzschmerz" heißen.

Das bedeutet, das der Schmerz nicht von einer bestimmten Krankheit kommt.

In diesen Fällen braucht man zuerst keine weiteren Untersuchungen.

Rückenschmerzen und Schmerzen im Kreuz können eine Krankheit sein.

Dann nennt man die Schmerzen spezifisch.

Wenn Sie die Schmerzen länger als 4 Wochen haben, können auch kleine Veränderungen im Körper schon zu Schmerzen führen.

Das passiert zum Beispiel, wenn Sie einen Hexenschuss haben.

Für weitere Diagnosen müssen weitere Schritte gemacht werden.

Zum Beispiel können Röntgenaufnahmen nötig sein.

Vielleicht muss auch eine Kernspintomografie gemacht werden.

Oder es kann ein anderes Bildverfahren geben.

Vielleicht muss auch eine neurologische Untersuchung gemacht werden.

Vielleicht müssen auch Labortests gemacht werden.

Vielleicht schickt der erste Arzt den Patienten sofort in eine Klinik.

Oder er schickt ihn zu einem Spezialarzt.

Der Patient muss genau untersucht und behandelt werden.

Mehr Informationen bekommen Sie in dem Beitrag "Rückenschmerzen".

Hexenschuss: wie Sie die Therapie machen und welche Tipps Sie bekommen.

Man kann versuchen, die Stufen für eine Zeit lang zu lagern.

Das heißt, Rücken und Kopf liegen auf einer Unterlage.

Die Unterlage muss fest und nicht zu hart sein.

Der Hals und das Kreuz müssen auch etwas höher sein.

Das kann man mit einem kleinen Handtuch machen.

Das Handtuch muss nur ein wenig höher sein.

Die Knie und die Unterschenkel liegen auf einer anderen Unterlage.

Die Unterlage muss so hoch sein, dass die Knie fast rechtwinklig sind.

Das heißt: Die Oberschenkel legen sich dem Polster genau gegenüber.

Die Oberschenkel zeigen nach oben.

Knie und Unterschenkel liegen auf dem Polster.

Die Muskeln vom Bauch können sich entspannen.

Diese Stufenlagerung kann man oft nehmen.

Anfangs kann man das mehrmals am Tag machen.

Achtung: Dies bedeutet nicht, dass Sie jetzt immer im Bett bleiben sollen.

Bewegen Sie sich häufiger und bleiben Sie so gut es geht bei den gewohnten Tätigkeiten.

Das Bewegen ist dann schonend und führt zu einer schnelleren Genesung.

Wichtig: Gehen ist besser als langes Sitzen oder Stehen.

Wenn die Schmerzen vorbei sind, können Sie Übungen machen, um den Rücken zu stärken.

Das ist gut für den Rücken.

Vielleicht brauchen Sie auch ein leichtes Schmerzmittel.

Das ist besser als eine Physiotherapie.

Manchmal hilft ein einfaches Schmerzmittel.

Das Mittel heißt nicht steroidales Antirheumatikum (NSAR).

Dieses Mittel sollte man nur in kleiner Menge nehmen.

Normalerweise ist das Problem bald wieder weg.

Wärmeanwendungen am Kreuz können die Durchblutung verbessern.

Das kann vielleicht zur Schmerzlinderung beitragen.

Das ist sinnvoll, wenn ein Mensch gleichzeitig leichte Bewegung macht.

Manchmal werden Sie zu einer Physiotherapie (Krankengymnastik) geschickt.

Das ist bei akuten Schmerzen im Kreuz normal.

Man braucht dann keine schriftliche Erlaubnis dafür.

Auch für manuelle Therapien (früher Chirotherapie) braucht man keine Erlaubnis.

Man sollte vor Schmerzen schützen können.

Man sollte ein Leben führen, das gut für den Rücken ist.

Das ist besonders wichtig für Menschen, die nicht viel bewegen.

Dann haben sie weniger oft Rückenschmerzen.

Dazu gehören:

- regelmäßige körperliche Aktivität

- nicht zu schwer heben

- nicht zu oft und zu lange etwas schwer heben.

Man sollte vielleicht mehr Gymnastik machen.

Das kann zum Beispiel eine Gymnastik für den Rücken sein.

Man kann auch eine Schulung für die Haltung machen.

Das nennt man dann Rückenschule.

Es gibt auch Kurse für die Gymnastik von der Wirbelsäule.

Diese Kurse bieten zum Beispiel Volkshochschulen an.

Ein guter Arbeitsplatz sollte gut für den Rücken sein.

Das ist eigentlich selbstverständlich.

Viele Menschen lieben Sport.

Aber man sollte nicht zu viel Sport machen und die Muskeln überanstrengen.

Man sollte auch die Muskeln am Rücken vor jedem Sport aufwärmen und dehnen.

Und man sollte lernen, wie man besser mit Stress umgeht. Das ist gut für den Rücken.