**Hexenschuss**

**Dieser Artikel informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Hexenschuss**

**21.09.2020**

* [**WAS IST EIN HEXENSCHUSS?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/hexenschuss-750365.html#was-ist-ein-hexenschuss)
* [**WAS SIND DIE URSACHEN VON EINEM HEXENSCHUSS?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/hexenschuss-750365.html#was-sind-die-ursachen-von-einem-hexenschuss)
* [**WIE KANN MAN EINEN HEXENSCHUSS ERKENNEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/hexenschuss-750365.html#wie-kann-man-einen-hexenschuss-erkennen)
* [**WAS KÖNNEN SIE GEGEN EINEN HEXENSCHUSS TUN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/hexenschuss-750365.html#was-knnen-sie-gegen-einen-hexenschuss-tun)
* [**WIE KÖNNEN SIE EINEN HEXENSCHUSS VERMEIDEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/hexenschuss-750365.html#wie-knnen-sie-einen-hexenschuss-vermeiden)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/hexenschuss-750365.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was ist ein Hexenschuss?**

Ein Hexenschuss ist ein plötzlich auftretender Rückenschmerz. Oft sind die Schmerzen im unteren Rücken.

Ein Hexenschuss kann **unspezifisch** sein: Dann erholt sich die betroffene Person oft innerhalb von einer Woche.

Ein Hexenschuss kann aber auch **spezifisch** sein: Dann dauert die Heilung länger. Bei einem spezifischen Hexenschuss dauert die Heilung manchmal vier bis sechs Wochen.

Fast alle Menschen haben einmal im Leben einen Hexenschuss. Dabei sind Menschen zwischen 30 und 50 Jahren besonders betroffen.

**Im Video bekommen Sie weitere Informationen über den Hexenschuss.**

**Hexenschuss: Wann zum Arzt?**

*© W&B*

**Was sind die Ursachen von einem Hexenschuss?**

Ein Hexenschuss kann verschiedene Ursachen haben. Ein Hexenschuss kann zum Beispiel ausgelöst werden durch:

* schweres Heben
* falsche Bewegungen

Häufig hat ein Hexenschuss viele verschiedene Ursachen. Die Schmerzen können verstärkt werden durch:

* psychische Belastung
* wenig Bewegung
* feuchtes oder kaltes Wetter

**Wie kann man einen Hexenschuss erkennen?**

Zwischen Ursache und auftretendem Schmerz können Stunden oder auch   Tage liegen. Betroffene Personen haben plötzlich heftige Schmerzen:   Diese können bohrend oder stechend sein. Die Schmerzen treten im unteren   Rückenbereich auf. Betroffene Personen können sich deshalb oft  schlecht  bewegen. Der Körper nimmt automatisch eine schonende Haltung  ein. Sehr  oft können betroffene Personen sich nicht mehr aufrecht  hinstellen.

**Was können Sie gegen einen Hexenschuss tun?**

Sie haben starke Rückenschmerzen? Dann können Sie selbst etwas gegen die Rückenschmerzen tun:

* Bewegen Sie sich regelmäßig in einer schonenden Körperhaltung.
* Legen Sie sich eine Wärmflasche auf den Rücken.
* Bei sehr starken Rückenschmerzen kann auch eine Schmerztablette    helfen. **Hinweis:** Sprechen Sie vor der Einnahme von Medikamenten immer    erst mit einem Arzt. Und lesen Sie den Beipackzettel. Nehmen Sie erst    dann Medikamente ein.

Bei Rückenschmerzen hilft oft auch eine **Stufenbett-Lagerung**:

* Dabei legen Sie sich flach auf den Rücken.
* Dann legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch unter Ihren Hals.
* Ihre Unterschenkel legen Sie im rechten Winkel auf eine Ablage. Die    Ablage kann zum Beispiel ein Stuhl sein. Die Ablage kann aber auch ein    Hocker oder ein Kissen sein.

**Kurze Lagerung im Stufenbett: Das hilft manchmal bei Rückenschmerzen**

*© W&B/Astrid Zacharias*

Die Schmerzen werden schlimmer oder die Schmerzen sind auch nach drei Tagen noch da? Dann gehen Sie zum Arzt.

Gehen Sie auch bei diesen Anzeichen zum Arzt:

* die Beine schmerzen,
* die Beine fühlen sich taub an,
* die Beine kribbeln.

Sie haben außerdem hohes Fieber oder Schüttelfrost? Oder Sie haben zugleich eine chronische Erkrankung wie Diabetes oder Osteoporose? Dann rufen Sie **sofort** einen Arzt oder Notarzt. In diesen Fällen sollten Sie **den Notruf wählen**:

* bei Lähmung in einem oder in beiden Beinen
* bei einem tauben Gefühl im Unterleib
* bei Störung der Blase wie zum Beispiel unkontrolliertes Wasserlassen
* bei Störung des Darms

**Wie können Sie einen Hexenschuss vermeiden?**

Sie möchten das eigene Risiko für einen Hexenschuss verringern? Dann können Sie einige Dinge tun:

* Bewegen Sie sich regelmäßig,
* stärken Sie die Muskeln in Bauch und Rücken durch Gymnastik,
* wärmen Sie sich vor dem Sport immer gut auf,
* vermeiden Sie schweres Heben,
* vermeiden Sie falsche Belastung der Wirbelsäule,
* vermeiden Sie Übergewicht,
* gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz rückenfreundlich.

Sie möchten Ihren Rücken durch Gymnastik stärken? In diesem Video zeigen wir Ihnen einfache Übungen für den Rücken.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie wollen noch mehr über den Hexenschuss lesen? Mehr Informationen      über den Hexenschuss finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/hexenschuss-symptome-therapie-und-tipps-735041.html). Achtung: Dieser Link führt aus      unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann      nicht mehr in Einfacher Sprache.

**Achtung:** In diesem Text finden Sie nur allgemeine Informationen. Der Text ersetzt den Besuch beim Arzt nicht. Nur ein Arzt kann Ihnen genaue Informationen geben. Sie fühlen sich krank? Oder Sie haben Fragen zu einer Krankheit? Dann sollten Sie immer zum Arzt gehen.