



Pressemitteilung

Hexenschuss ist Warnschuss für den Rücken

Berlin, 13. März 2015: Der Hexenschuss ist ein Warnschuss für den Rücken. Merkmale der im Volksmund als Hexenschuss bezeichneten akuten Lumbalgie sind plötzlich auftretende, oftmals stechende und manchmal anhaltende Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule. Ein Hexenschuss kann Ausdruck unkomplizierter akuter nicht-spezifischer Kreuzschmerzen sein, die innerhalb weniger Tage wieder abklingen. Sie sind nicht selten ein Hinweis auf eine schlecht trainierte Rücken- und Bauchmuskulatur oder einen bewegungsarmen Lebensstil. Hinter einem Hexenschuss kann aber auch eine ernsthafte Erkrankung wie beispielsweise ein Bandscheibenvorfall stecken. Darauf weisen die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) und der Berufsverband der Orthopäden und Unfallchirurgen e.V. (BVOU) anlässlich des Tages der Rückengesundheit am 15. März 2015 hin. Orthopäden und Unfallchirurgen geben Tipps für einen starken Rücken und erklären, wie Betroffene einen Hexenschuss schnell wieder loswerden und ab wann der Gang zum Arzt notwendig ist.

80 bis 85 Prozent der Menschen in Deutschland leiden irgendwann in ihrem Leben an Rückenschmerzen (1). „Bewegung ist hervorragend gegen Kreuzschmerzen. Allerdings übertreiben es einige Menschen im Frühjahr und belasten in ihrem Tatendrang nach der Winterzeit ihre darauf nicht vorbereitete Wirbelsäule zu stark, zum Beispiel bei der Gartenarbeit, beim Frühjahrsputz oder beim Entrümpeln. Der Rücken sendet dann mit dem Hexenschuss ein Warnsignal“, sagt Professor Bernd Kladny, Chefarzt der Abteilung Orthopädie und Unfallchirurgie der m&i-Fachklinik Herzogenaurach und Generalsekretär der DGOU.

Ein Hexenschuss äußert sich durch einen einschießenden Schmerz im Lendenwirbelbereich. Eine Überlastung der Zwischenwirbelgelenke oder gezerzte und verspannte Rückenmuskeln zwingen den Betroffenen dann meist in eine gebückte Haltung. Auslöser für einen Hexenschuss sind oftmals ruckartige Bewegungen, das Heben schwerer Lasten und Verdrehungen, die durch eine schwache und verkürzte Rumpfmuskulatur begünstigt werden.

„Jeden kann es treffen. Trotzdem sollten Betroffenen den Hexenschuss als Anlass nehmen, mehr für ihre Rückengesundheit zu tun. Das ist vor allem für Menschen wichtig, die aufgrund ihrer Arbeit viel sitzen müssen“, sagt Dr. Johannes Flechtenmacher, Niedergelassener Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in Karlsruhe und Präsident des BVOU.

Für einen starken Rücken empfehlen Orthopäden und Unfallchirurgen mehr Bewegung im Alltag, regelmäßigen Sport und die Berücksichtigung einer rückschonenden Haltung bei allen Handgriffen des täglichen Lebens. Für mehr Bewegung im Alltag sorgen schon leicht umzusetzende Aktivitäten wie Treppen zu steigen statt Rolltreppe zu fahren, Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurückzulegen, anstatt mit dem Auto zu fahren oder im Büro einfach mal vom langen Sitzen Pause zu machen, aufzustehen und die Muskeln zu dehnen. Für das gezielte Training der Muskeln eignen sich gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Nordic Walking und Pilates. Im Alltag sollten die Regeln einer rückenfreundlichen Haltung beachtet werden. Wer im Berufsalltag viele Stunden am Computerbildschirm arbeiten muss, sollte eine rückenfreundliche Grundhaltung einnehmen. Denn eine mehrstündige falsche Sitzposition belastet nachhaltig negativ die Bandscheiben. Zum Anheben schwerer Gegenstände sollte man in die Knie gehen und den Rücken gerade halten, so dass Rücken und Bandscheiben geschont werden.

Menschen, die von einem Hexenschuss betroffen sind, sollten aufgrund der Schmerzen nicht in eine steife Schonhaltung verfallen, sondern sich weiterhin aktiv bewegen. Dies fördert in fast allen Fällen



die Heilung der Rückenschmerzen. Die Einnahme eines rezeptfreien Schmerzmittels, maximal zwei bis drei Tage, kann helfen, ohne Schmerzen schnell wieder aktiv zu werden. Wärmeanwendungen, wie zum Beispiel ein heißes Bad oder Rotlichtanwendung, ergänzen den Heilungsprozess. Auf starke körperliche Belastungen ist in dieser Zeit zu verzichten.

Während eher geringe Schmerzen, die den Alltag nicht beeinträchtigen, in der Regel von selbst wieder abklingen, ist bei länger anhaltenden und starken Schmerzen eine fachärztliche Abklärung angeraten. Bei sehr starken Schmerzen und Begleitsymptomen, wie beispielsweise Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen, ist ein Gang zum Orthopäden und Unfallchirurgen umgehend notwendig.

„Am häufigsten handelt es sich bei einem Hexenschuss trotz der manchmal starken Schmerzen um ein Ereignis mit einer sehr guten Prognose, das nach ein bis sechs Wochen unter symptomatischer Behandlung wieder abklingen und keine weiteren Beeinträchtigungen verursachen wird“, sagt Kladny. „In seltenen Fällen kann ein Hexenschuss aber auch Ausdruck einer gravierenden, ernst zu nehmenden Wirbelsäulenerkrankung sein. Es könnte ein Bandscheibenvorfall vorliegen, der auf einen Nerv drückt.“

Orthopäden und Unfallchirurgen stellen nach der Befragung des Patienten und einer körperlichen Untersuchung eine Diagnose und veranlassen gegebenenfalls bildgebende Verfahren wie Röntgen und Kernspintomografie. „Bei nicht-spezifischen Kreuzschmerzen behandelt der Arzt die Symptome in der Regel ohne Bildgebung, zum Beispiel mit Medikamenten zur Entzündungshemmung, Schmerzlinderung und Muskelentspannung“, sagt Flechtenmacher. „Bei einer ‚Blockierung‘ der Wirbelsäulengelenke können Verfahren der Manuellen Medizin eingesetzt werden. Bei spezifischen Ursachen werden auch örtliche Betäubungsmittel und kortisonähnliche Medikamente an den schmerzverursachenden Stellen eingesetzt. Und manchmal ist eine Physiotherapie notwendig.“

(1) Anderson G, Lancet (1999)

Weiterführende Literatur:

[Nationale VersorgungsLeitlinie Kreuzschmerz](#)

Weitere Informationen:

www.dgou.de

www.bvou.net

Kontakt für Rückfragen:

Susanne Herda

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V.

Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin

Telefon: +49 (0)30 340 60 36 -06 oder -04

E-Mail: presse@dgou.de