



BW

## HAUSÄRZTINNEN- und HAUSÄRZTEVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG

# Wenn die Hexe nach Fasching zu Besuch kommt ...

## Hilfe bei Hexenschuss



**Dr. Dorothee Wecker, Hausärztin in Linkenheim-Hochstetten bei Karlsruhe, ist Vorstandsmitglied des Hausärztinnen- und Hausärzteverbands Baden-Württemberg**

**D**er Frühling ist da, es wird wieder warm, alles drängt nach draußen. Da wird der Garten umgegraben, es werden Ostereier gesucht, die Fenster geputzt, die verstaubten Sportschuhe aus dem Keller geholt. Die Stimmung ist gut, die Motivation groß und dann – schießt plötzlich bei einer unbedachten Bewegung ein scharfer, stechender Schmerz in den unteren Rücken und nichts geht mehr. Man möchte oder kann sich vor lauter Schmerz nicht mehr bewegen.

### Hexenschuss – und jetzt?

Der akute Rückenschmerz bewirkt meist einen hohen Leidensdruck. Daher möchte ich darauf eingehen, auf was Sie achten können, was Linderung verschafft und wann der Gang in Ihre hausärztliche Praxis notwendig ist.

Eine häufige Ursache für den akuten unteren Rückenschmerz ist eine Blockade in einem großen Gelenk zwischen Hüfte und Wirbelsäule. Unsere Wirbelsäule ist vor allem bei Drehbewegungen im Rumpf für Blockaden anfällig. Die schützende schmale Rückenmuskulatur entlang der Wirbelsäule reicht nicht aus, um sie hinreichend zu stabilisieren, und wird auch bei Trainingseinheiten meist vernachlässigt. Machen wir also eine unbedachte schnelle Drehbewegung, ohne die Muskulatur miteinzubinden, kann es zur akuten Blockade kommen. Dies passiert häufig beim Einsteigen ins Auto, beim Einräumen der Geschirrspülmaschine oder, der Klassiker, im Frühling, wenn die Gartenarbeit wieder aufgenommen wird.

### Was kann man gegen Blockaden tun?

Wärme verschafft Linderung. Durch Wärme entspannen sich die verkrampften Muskeln, was wie-

der Bewegung im Gelenk möglich macht, und diese Bewegung ist notwendig, um die Blockade zu beseitigen. Auf der Couch liegen bewirkt das Gegenteil. Daher ist es ratsam, bei Bedarf Schmerzmittel einzunehmen, um nicht in einer Schonhaltung zu verharren.

### Wann sollten Sie Ihre Praxis aufsuchen?

Natürlich sollten Sie Hilfe suchen, wenn der Schmerz sehr stark ist, anhält und sich auch durch Schmerzmittel nicht lindern lässt. Wenn die Schmerzen bis in den Unterschenkel ausstrahlen und vor allem, wenn Sie den Eindruck haben, die Kraft in einem Bein habe nachgelassen, oder auch wenn es zu Taubheitsgefühlen und Kribbeln im Bein kommt, sollten Sie sich dringend in Ihrer Hausarztpraxis weiter untersuchen lassen.

### „Kann ich nicht eine Spritze haben?“

Die berühmte „Spritze in den Po“, um die wir Hausärztinnen und Hausärzte immer wieder gebeten werden, ist völlig aus der Mode – und das aus gutem Grund: Zum einen gibt es keinen Vorteil in der Wirksamkeit gegenüber der Tabletteneinnahme, zum anderen gehen wir ein Risiko ein, mit dieser Spritze wichtige Strukturen im Gewebe zu verletzen oder gar eine Infektion des Gewebes zu riskieren, was weitreichende und dauerhafte Schäden zur Folge haben kann. Also auf nach draußen, wecken Sie Ihre Rückenmuskulatur aus dem Winterschlaf und genießen Sie die Sonnenstrahlen am besten ganz ohne Blockaden!



Hausärztinnen- und Hausärzteverband Baden-Württemberg

Kölnler Straße 18, 70376 Stuttgart  
haebvw.de  
info@haebvw.de

Quelle: NVL Kreuzschmerz, Deximed „Akute Schmerzen im unteren Rücken“, Abruf 15.01.25