

Bei jedem schießt die Hexe anders

Es ist mittlerweile schon ein Volksleiden: Fast jeder kennt ihn, den Hexenschuss, den Ischias. Doch bei jedem kann er sich anders auswirken, erklärt WAZ-Rückenfitexperte Alexander Fräcke

Von Katrin Schmidt

Wenn die Hexe schießt, dann geht oft erstmal nichts mehr. Irgendwo im Rücken zwickt es dann so sehr, dass man sich nur noch hinlegen und nicht mehr bewegen möchte. Woher der Hexenschuss kommt und was man akut und präventiv dagegen tun kann, erklärt WAZ-Rückenfitexperte Alexander Fräcke.

SERIE

Rückenfit

Folge 15: Kinesiotapes
Folge 16: Rückenfit im Büro
Heute: Der Hexenschuss
Folge 18: Windsurfen

„Fast jeder kennt es: Eine falsche Bewegung und dann plötzlich dieses Mißempfinden“, berichtet der Heiligenhauser Physiotherapeut Alexander Fräcke. Von Schmerz möchte er nicht sprechen: „Jeder hat ein anderes Empfinden. Bei dem

einen tut es richtig weh, bei dem anderen zwickt es nur. Generell ist der Hexenschuss kein Beschwerdebild, das immer gleich ist.“ Bei jedem kann er nämlich woanders auftreten und andere Folgen und Auswirkungen auf den Körper haben.

Aber wie entsteht er nun? Der umgangssprachlich so genannte Hexenschuss, der, wenn er im Lendenwirbelbereich auftritt auch Ischias genannt wird, ist ein spontan auftretender Schmerz während einer Bewegung. „Oftmals zieht der Schmerz dann vom Rücken über den Po in die Beine und bis in die Füße“, erklärt Fräcke.

Und zwar in die Seite, an der der Nerv betroffen ist. „Von jedem Wirbel gehen Nervenstränge aus. Je nachdem, welcher Bereich betroffen ist, kann der Schmerz links- oder rechtsseitig ausgehen.“ Das Gehirn registriert dann: Hier ist etwas nicht in Ordnung, gibt diese Signale ans Rückenmark und von dort aus in die Peripherie des Körpers. „Manchmal kann es auch nur hier

zu Mißempfinden kommen. Wenn jemand Schmerzen im Knie hat, kann es sein, dass die Ursache im Wirbelsäulenbereich liegt“, berichtet Alexander Fräcke.

„Kommt es zu einer falschen Bewegung, kann es zu der Nervenreizung kommen.“

Alexander Fräcke, Physiotherapeut

Geschossen werden kann übrigens jeder: „Der Hexenschuss ist altersunabhängig. Der Grund ist eine muskuläre Instabilität: Kommt es dann zu einem falschen Bewegungsmuster, kann es passieren, dass der Nerv gereizt wird und es zu einer Muskelverspannung führt“, erklärt Fräcke. Das kann dann passieren, wenn man auf eine Situation nicht vorbereitet ist: Zieht der Hund plötzlich an der Leine, ist die Parklücke zu eng und man versucht, irgendwie ein- oder auszusteigen, hebt man mal eben ein Blatt Papier auf, dann zwickt es plötzlich. „Auf schwere Sachen, die man aufheben will, ist man eben ganz anders vorbereitet.“

Ist es dann passiert, dann empfiehlt der Physiotherapeut das Stufenbett: „Dann sollte man die Beine in einen 90 Grad-Winkel ablegen, mithilfe von Kissen oder indem man sich vor das Sofa legt zum

Beispiel. Denn dadurch entlastet man die Wirbelsäule und drückt sie gerade durch.“ Und Entlastung ist gerade zu Beginn des Mißempfindens wichtig. „Eine halbe Stunde etwa sollte man diese Haltung einhalten, danach leicht bewegen. Zuviel sollte man auch nicht tun, sondern immer abwechselnd entlasten und bewegen und das dann langsam steigern.“

Wärme ist hier ein weiteres Heilmittel: „Man kann sich ein Körnerkissen warm machen oder ein Wärmepflaster benutzen. Das entspannt und lockert die verspannte Muskulatur zusätzlich“, empfiehlt der Physiotherapeut. Auch leichte Dehnübungen können helfen. Soll-

ten die Schmerzen allerdings so stark sein, dass auch nicht verschreibungspflichtige Schmerzmittel nicht mehr helfen, „dann sollte natürlich ein Orthopäde konsultiert und sollte gründlich untersucht werden, ob hier nicht nur eine Reizung vorliegt. Und Medikationen oder Spritzen kann nur ein Arzt geben“, rät Alexander Fräcke.

Prävention ist wichtig

Mit der Hexe kann man sich dann schon mal eine Weile herumschlagen, einige Tage dauert es, bis das Mißempfinden aufhört. „Es sollte dringend präventiv etwas getan werden, denn ein Hexenschuss kann jederzeit wiederkommen, und auch an der Stelle, die gerade erst betroffen war“, sagt Fräcke. Neben Dehnübungen sollten dann Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt werden. „Oftmals liegt es am Bewegungsmangel, dass die Partien nicht gut genug trainiert werden. Es kann aber auch trainierten Menschen passieren, wenn es eben zu einer spontanen Fehlhaltung kommt.“



Es ist nicht immer der gleiche Punkt betroffen: Der Hexenschuss ist in dem Sinne keine Diagnose, sondern ein Beschwerdebild.



WAZ-Rückenfitexperte Alexander Fräcke zeigt das Stufenbett: So sollte man sich vorübergehend bei einem Hexenschuss hinlegen.



Je nachdem, welche Region der Wirbelsäule und welche Nervenstränge betroffen sind, schmerzt die entsprechende Peripherie, bis in Po, Beine und Füße hinein.

FOTOS: HEINZ-WERNER RIECK