



Wenn die Bucklige ins Schwarze trifft

Ein Hexenschuss ist äusserst schmerzhaft, meistens aber ungefährlich. Doch gibt es Ausnahmen, die notfallmässig behandelt werden müssen.

TEXT ANDREAS EUGSTER

Ein Hexenschuss tritt immer plötzlich auf.

Rund 80 Prozent der Menschen krümmen sich wortwörtlich mindestens einmal im Leben vor Schmerzen. Dann nämlich, wenn ihnen die böse Hexe einen Pfeil in den Rücken schiesst. Dass dieser Umstand für die fiese Pein verantwortlich ist, dachte man zumindest im Mittelalter. Eine andere Theorie für die Namensherkunft hat Urs Martin (63), Chefarzt der renommierten Praxisklinik Rennbahn in Muttenz BL. «In Märchen oder Sagen sind Hexen oftmals als alte Frauen mit gekrümmtem Rücken und vornübergebeugter Haltung dargestellt. Menschen mit einem Hexenschuss können sich auch kaum noch aufrichten, daher vermute ich, dass dies etwas mit der Benennung zu tun hat.»

Klarer als die Wortquelle ist hingegen, warum es sich bei der Übeltäterin (gemäss Namens-

herkunft) handelt, die einem bei einer Unachtsamkeit ohne Vorwarnung in den Rücken schiesst. Beispielsweise beim Herauswuchten einer Getränkeharasse aus dem Auto-Kofferraum oder einfach beim Aufstehen aus dem Bett. «Ein Hexenschuss ist ein heftiger Schmerz im Rücken, meist im Bereich der Lendenwirbelsäule, der akut auftritt», erklärt Martin.

Schonhaltung ist fehl am Platz

Die häufigste Ursache sei eine Blockade der Wirbelgelenke, wodurch sich – als Reaktion darauf – die umgebende Muskulatur akut und heftig verspanne, weil der Körper das Ganze stabilisieren wolle. Doch auch wenn die Pein kaum zu ertragen ist, sei der Hexenschuss (im Fachjargon: akute → Seite 76

FOTO GETTY IMAGES

ANZEIGE



**REGINA BRAUCHT KEIN MITLEID.
SONDERN EINE SOLIDE AUSBILDUNG.**

FAIRE CHANCEN
WELTWEIT.

Jetzt spenden





HELVETAS

**Wenn es «nur»
im Rücken
schmerzt, ist ein
Hexenschuss
ungefährlich.**

ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN FÜR ZU HAUSE

Duschen:

Falls noch möglich ... den Duschstrahl über den schmerzenden Bereich führen, denn warmes Wasser tut normalerweise gut und entspannt verhärtete Muskeln. Alternativ kann man auch Wärmekissen, Bettflaschen oder wärmende Nierengurte verwenden.

Stufenlagerung:

Auf den Rücken legen (den Nacken bei Bedarf mit einem kleinen Kissen stützen), die Beine anwinkeln und die Unterschenkel auf einen Stuhl legen. Idealerweise bilden dabei Unterschenkel und Oberschenkel sowie Oberschenkel und Hüfte einen 90-Grad-Winkel. Diese erprobte Sofortmassnahme dient der Begradigung des Rückens.

Seitenlagerung:

Bei der Seitenlagerung befindet sich das unten liegende Bein ausgestreckt auf dem Boden (möglichst entspannt), wobei das obere leicht angewinkelt über dem anderen so liegt, dass das angewinkelte Knie den Boden berührt. In dieser Haltung wird auf sanfte Weise der untere Rücken gedehnt. Nach ein paar Minuten die Seite wechseln.



→ Lumbalgie) grundsätzlich ungefährlich, vor allem dann, wenn es «nur» im Rücken schmerzt. Weil aber jede weitere Bewegung höllisch wehtut, wird sie vermieden und die Patientinnen und Patienten nehmen eine Schonhaltung ein. Es ist ein Teufelskreis. Denn diese Immobilität kann weitere Verspannungen nach sich ziehen. Worunter Muskeln, Gelenke und Sehnen leiden und die weiteren Rückenprobleme hervorrufen.

«Es ist den Versuch wert, einmal eine dreitägige Reis-Kur einzulegen»

URS P. MARTIN
CHEFARZT PRAXISKLINIK RENNBAHN

Besorgniserregender ist es aber, wenn Betroffene ein Kribbeln in den Beinen spüren. «Dann kann es sein, dass eine Bandscheibe betroffen ist, die nicht mehr ganz richtig sitzt und auf einen Nerv drückt», erklärt der Mediziner. Kritisch werde es vor allem, wenn die unterste Bandscheibe in Mitleidenschaft gezogen worden sei. Denn dort befinde sich der gesamte Nervenplexus. «Und wenn dieses dichte Geflecht durch eine Bandscheibe plötzlich blockiert wird, kann dies zu bleibenden Lähmungserscheinungen in den Beinen oder auch zu akuter Blasen-schwäche führen», warnt Martin. Ein medizinischer Notfall also, mit unumgänglicher Operation.



URS P. MARTIN
CHEFARZT

Medizin Konservativ & Sport,
Mitglied der Geschäftsleitung
der Praxisklinik Rennbahn AG,
Muttenz BL

In den meisten Fällen jedoch verzieht sich die Hexe von selbst wieder und mit entsprechender Behandlung so schnell, dass ihr das dreckige Lachen im Halse stecken bleibt. Bei einer «normalen» akuten Lumbalgie – also ohne Ausstrahlung – erfolgt die Behandlung meist konservativ. «Ich empfehle zu Beginn die Einnahme von Schmerzmitteln, damit sich die Muskelverspannungen überhaupt lösen können und danach Physiotherapie», so der Rat des Chefarztes. In der Regel sind die Schmerzen nach rund einer Woche wieder verschwunden.

Die Garantie, dass einen der Pfeil der Buckligen ein Leben lang verfehlt, hat man nicht. «Ein starke und trainierte Rumpfmuskulatur sowie tägliche Bewegung vermindern aber das Risiko», erklärt Urs Martin und empfiehlt ein stabilisierendes Training mit Einbezug der Hüfte, des Beckenbodens und der Lendenwirbelsäule sowie bei der Arbeit abwechslungsweise zu sitzen und zu stehen.

Einen Punkt möchte der Mediziner speziell hervorheben: «Wenn jemand immer wieder Rückenschmerzen hat, jetzt mal abgesehen von einem Hexenschuss, wäre es den Versuch wert, einmal eine dreitägige Reis-Kur einzuschleichen, um den Darm zu sanieren.» Denn der Rücken habe eine energetische Verbindung zum Darm, was sich durch den anatomischen Brückenschlag vom Darm zur Wirbelsäule und zum Becken erklären lässt. ●

ANZEIGE



Schluss mit Scham! Mit den Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen stärken wir unsere Scheidenflora

„Bei wiederkehrenden Scheideninfektionen fühlte ich mich bisher hilflos. Jetzt kann ich selbst etwas dagegen tun.“

Mathilda (35), aus Bern



Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
vagisan.com

Bitte weitersagen!

Wir meinen: **Wiederkehrende Scheideninfektionen** sind ein Thema für den nächsten Mädelsabend! Denn das Problem betrifft mehr Frauen als wir denken. Mithilfe von Milchsäure können wir dem selbst vorbeugen

Jetzt bei
coop
kaufen

Irgendwas stimmt wieder nicht im Intimbereich? Symptome, wie etwa unangenehm riechender Ausfluss, Brennen oder Juckreiz können Anzeichen für Scheideninfektionen sein*. Schämen müssen wir uns dafür ganz und gar nicht. Denn wiederkehrende Scheideninfektionen haben normalerweise nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Sie können beispielsweise durch hormonelle Veränderungen genauso verursacht werden wie durch Sperma oder Menstruationsblut.

Wiederkehrende Scheideninfektion: Häufiger als man denkt

80 % aller Frauen sind mindestens einmal im Leben von einer Scheideninfektion betroffen, bei vielen Frauen tritt sie sogar mehrmals im Jahr auf. Das muss nicht sein. Mit Vagisan Milchsäure kann man dem vorbeugen.

So einfach ist Selbsthilfe

Doch wie wirken die Vaginalzäpfchen? Die gesunde Vaginalflora besteht hauptsächlich aus

guten Bakterien. Dieses saure Scheidenmilieu mit einem pH-Wert von ca. 4 bietet einen natürlichen Schutz vor krankmachenden Erregern. Gerät es aus dem Gleichgewicht, können sich krankmachende Bakterien ausbreiten, und es kann zu einer Scheideninfektion kommen. Die Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen säuern die Scheide an und stärken mit Milchsäure die Abwehr der Scheidenflora. Auf diese Weise können wir uns einfach selbst helfen – und das sollten doch alle Frauen wissen!



Unser Tipp

Vagisan Milchsäure kann bei Bedarf täglich als Kur oder nach dem Sex oder der Menstruation genutzt werden