

## SOS - Erste Hilfe bei Hexenschuss

Gerade noch wollte die junge Mutter ihren Sohn aus dem Kinderwagen heben, da war es geschehen - ein starker stechender Schmerz im unteren Rücken lässt sie zusammenzucken. Jede weitere Bewegung scheint unmöglich. Hinter diesen plötzlichen Beschwerden steckt oft ein Hexenschuss. Fast jeder leidet einmal im Leben darunter. Häufige Ursachen sind verschobene bzw. blockierte Wirbelgelenke oder muskuläre Verspannungen. Das Problem: Aufgrund der starken Schmerzen nehmen Betroffene eine Schonhaltung ein, die die Beschwerden weiter verschärft. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. weiß, was dem Rücken stattdessen hilft.

### Den Rücken entlasten

Als geeignete Selbsthilfemaßnahme gilt die sogenannte Stufenlagerung. Dazu legt der Betroffene Rücken und Kopf gestreckt auf einer stabilen, nicht allzu harten Unterlage ab. Knie und Unterschenkel werden auf einer Höhe (etwa einem Stuhl) abgelegt – dabei sollten die Knie einen rechten Winkel einnehmen. Wer das als unangenehm empfindet, begibt sich alternativ in die Seitenlage und zieht dabei die Beine an – so werden die Rumpfmuskeln ebenfalls entlastet.

### Mäßige Bewegung statt Ruhe

Bei einem Hexenschuss sollten Betroffene nicht im Bett oder auf dem Sofa liegen bleiben. Ratsam ist es, sich zwischendurch zu bewegen und den alltäglichen Aufgaben so gut wie möglich nachzugehen. Wer sich schonend bewegt, genest nachweislich schneller. Besser als langes Sitzen oder Stehen ist zum Beispiel ein langsamer Spaziergang. Sind die Schmerzen überstanden, lohnt es sich außerdem nach und nach den Rücken mit gezielten Übungen zu stärken und Blockaden sowie Verspannungen vorzubeugen. Unter folgendem Link finden sich effektive Übungen: [www.agr-ev.de/de/blog/die-besten-rueckenuebungen](http://www.agr-ev.de/de/blog/die-besten-rueckenuebungen)

### Wärme zur Schmerzlinderung

Kurzfristig kann auch Wärme zur Linderung der Schmerzen beitragen, weil sie die verkrampfte Muskulatur entspannt. Betroffene können zum Beispiel mit Wärmepflastern die betroffene Körperpartie behandeln. Tipp: Spezielle AGR-zertifizierte Auflagen mit konstant therapeutischer Wärme wählen.



©Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

### Für Entspannung sorgen

Bei einem Hexenschuss ist auch eine leichte Massage beim Physiotherapeuten sinnvoll. Die irritierten Nerven beruhigen sich und der Schmerz wird gelindert. Wer wieder über mehr Beweglichkeit verfügt, kann mit einem warmen Bad zusätzlich die Muskulatur lockern. Wichtig zu wissen: Langfristige oder wiederkehrende Beschwerden müssen durch einen Arzt, in der Regel einen Orthopäden, abgeklärt werden.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de).