

# Wenn die Hexe böös ins Kreuz schiesst

**HEXENSCHUSS** Ein ganz plötzlicher höllischer Schmerz im Kreuz, der bewegungsunfähig macht. Das ist der lästige Hexenschuss. Die gute Nachricht: Er ist keine Krankheit, und in den meisten Fällen verläuft er harmlos.

RUTH SCHNEIDER  
ruth.schneider@luzernerzeitung.ch

Beim Zügeln ist passiert: Rita (38) will eine Bananenkiste voller Bücher vom Fussboden auf einen Tisch hieven – und erstarrt mitten in der Bewegung. Die böse Hexe hat bei ihr genauso erbarmungslos zugeschlagen wie bei Bruno (79). Er wollte in der TV-Fussball-Matchpause ein Bier aus dem Kühlschrank holen und spürte den unverhofft einschliessenden Schmerz beim Aufstehen aus dem bequemen Sessel. Das seien zwei ganz typische Auslöser von Hexenschuss, kommentiert der Facharzt Ralph Melzer vom Luzerner Kantonsspital. Er sagt, was bei Hexenschuss hilft und wie man vorbeugen kann.

**Ralph Melzer, was ist der Hexenschuss aus medizinischer Sicht?**

**Ralph Melzer:** Hexenschuss ist die umgangssprachliche Beschreibung eines Symptoms, nämlich eines plötzlich einschliessenden heftigen Schmerzes im unteren Rücken, also im Kreuz, in der Lendenwirbelsäule.

**Wie schlimm ist Hexenschuss?**

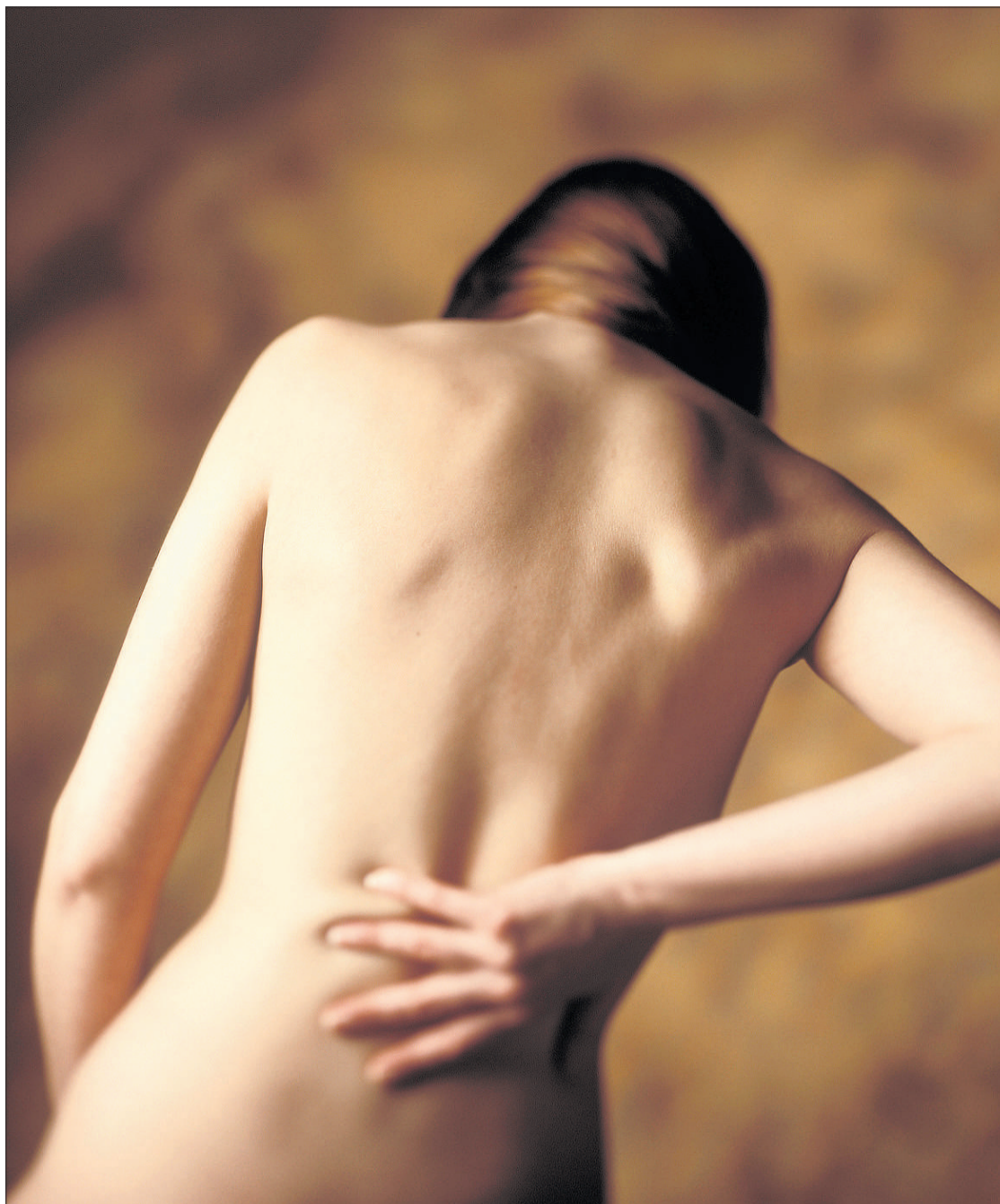
**Melzer:** Medizinisch gesehen ist Hexenschuss meistens harmlos und keine Krankheit, auch wenn das Kreuz im Moment höllisch schmerzt.

**Was passiert denn genau in der Lendenwirbelsäule?**

**Melzer:** Ganz genau wissen wir das nicht. Sicher kommt es aber zu einer Funktionsstörung in der Lendenwirbelsäule. Auslöser kann zum Beispiel eine minimale Verrenkung der kleinen Wirbelgelenke sein, oder eine plötzliche Überdehnung von Bändern. Dies führt dann zu einer reflexartigen heftigen Verkrampfung und Verhärtung der umgebenden Muskulatur.

**Woher kommt der Name Hexenschuss?**

**Melzer:** Der Ausdruck scheint aus dem Mittelalter zu stammen und bezeichnet einen plötzlich entstandenen rheumatischen Schmerz mit Versteifung in der unteren Rückengegend. Da eine äussere Ursache dafür meistens nicht klar ersichtlich ist und das Ganze häufig als durchaus böartige Attacke erlebt wird, ging man wohl von einer Anzauberung durch Hexen aus.



Stechender Schmerz im Kreuz: Vor einem Hexenschuss ist ausser Kindern niemand gefeit.

Gettyl

**Wodurch wird Hexenschuss ausgelöst?**

**Melzer:** Ursache kann eine eigentlich banale, nicht einmal speziell rückenbelastende Bewegung sein wie das Aussteigen aus dem Auto nach längerem Sitzen. Es kann beim Tennis- oder Golfspielen passieren, bei der Schwerarbeit auf einer Baustelle, im Haushalt beim Putzen oder Bügeln.

**Kürzlich klagte eine Bekannte über Kreuzschmerzen, weil sie zuvor der Zugluft ausgesetzt war. Hexenschuss?**

**Melzer:** Nein, das war wohl kein Hexenschuss, denn eine Verkühlung kann zwar eine Muskelverspannung und Rückenschmerzen auslösen, aber eben keinen urplötzlich einschliessenden Schmerz.

**Wer ist von Hexenschuss hauptsächlich betroffen?**

**Melzer:** Hexenschuss kann, ausser Kindern, jedermann treffen, von der jungen erwachsenen Frau bis zum hochbetagten Mann.

**Kann die böse Hexe mehrfach pro Jahr ins Kreuz schiessen?**

**Melzer:** Hexenschuss kann man tatsächlich mehrmals «einfangen», manche Menschen trifft es zweimal pro Jahr, andere gar nicht oder nur wenige Male in ihrem ganzen Leben. Wenn sich Hexenschuss häuft, ist es ratsam, beim Arzt abklären zu lassen, ob eine Fehllage des Rückens vorliegt oder eine schwache Muskulatur oder ob sonst ein ernsthaftes Rückenleiden die Ursache ist.

lassen. Wer ungeachtet allfällig bestehender Krankheiten ein falsches Schmerzmittel einnimmt, riskiert auf Dauer Magenbeschwerden, Nieren- oder Leberprobleme. Allenfalls wird der Arzt eine schmerzstillende Spritze einsetzen.

**Hilft Bettruhe?**

**Melzer:** Nein, längere Bettruhe, wie sie früher empfohlen wurde, verzögert sogar die Heilung. Das Wichtigste ist, sich trotz der Schmerzen in Bewegung zu halten. Das tönt hart, aber Bettruhe lässt die Muskeln noch stärker verspannen. Wohltuend ist auch Wärme, also konkret ein warmes Bad oder ein Heizkissen im Rücken. Massage oder das Einreiben eines Sport-Gels oder einer

sogenannten Rheumasalbe können ebenfalls hilfreich sein.

**Wie lange dauern die Schmerzen an, und in welchen Fällen muss man zum Arzt gehen?**

**Melzer:** In der Regel dauern Hexenschussbeschwerden ein bis drei Tage. Wenn die Schmerzen nach einer Woche nicht abklingen oder wenn sie ins Gesäss und in die Beine ausstrahlen, sollte man unbedingt zum Hausarzt gehen. Denn in diesen Fällen ist eine vertiefte Abklärung nötig.

**Ist der Hausarzt die richtige Anlaufstelle?**

**Melzer:** Auf jeden Fall. Denn er kennt auch die unter Umständen sehr wichtige Vorgeschichte seines Patienten, zum Beispiel wenn dieser kürzlich einen Unfall erlitten hatte oder wenn bereits Osteoporose (Knochenschwund) oder etwa auch Krebs diagnostiziert wurde. Der Arzt wird nach einem klaren Kriterienkatalog abklären, ob nur ein harmloser Hexenschuss vorliegt oder sich Hinweise für andere Krankheiten finden, wie zum Beispiel einen Bandscheibenvorfall mit eingeklemmtem Nerv, umgangssprachlich Ischias genannt.

**Wie stehts mit Arbeitsunfähigkeit bei Hexenschuss?**

**Melzer:** Das kommt auf den Beruf an. Wer im Alltag praktisch bewegungsunfähig ist, der ist in der Regel für diese Zeit auch nicht arbeitsfähig. Länger als wenige Tage lässt sich eine Arbeitsunfähigkeit aber selten begründen.

**Kann man Hexenschuss vorbeugen?**

**Melzer:** Ja. Und zwar mit einer kräftigen Rücken- und Bauchmuskulatur, mit regelmässiger Bewegung und mit ergonomisch richtigem, rückschonendem Heben und Tragen von Lasten. Die Rheumaliga gibt Tipps für einen gesunden Rücken (siehe auch Kasten).

**Wie trainiert man am besten seine Rücken- und Bauchmuskulatur?**

**Melzer:** Im Idealfall unter Anleitung, entweder im Fitnessstudio oder in der Physiotherapie. Sicher empfehlenswert ist überdies Schwimmen.

**Thema des Gesundheitstages der Rheumaliga (siehe Kasten) ist der gesunde Rücken. Wem empfehlen Sie die Teilnahme an diesem Gesundheitstag?**

**Melzer:** Rückenschmerzen mit verschiedenen Ursachen sind ein weit verbreitetes Leiden. Diese Veranstaltung zeigt auf, dass wir alle selber etwas für einen gesunden Rücken tun können. Sie richtet sich deshalb an eine breite Öffentlichkeit. Der Eintritt ist frei, und es gibt viele alltagsbezogene Tipps.

HINWEIS

► Dr. med. Ralph Melzer (43) ist Leitender Arzt Rheumatologie im Luzerner Kantonsspital in Luzern und Sursee. Er ist einer der Referenten am Rücken-Gesundheitstag. ◀

## Tipps für einen gesunden Rücken

**PRÄVENTION** red. Prävention für einen gesunden Rücken ist möglich – und es muss nicht zwingend der Gang ins Fitnessstudio oder die regelmässige Gymnastikstunde sein. Auch im Alltag ist rückenfreundliches Verhalten möglich, wie diese Tipps vorab von der Rheumaliga zeigen:

• **Regelmässige Bewegung,** Treppensteigen statt Liftfahren, einen Teil des Arbeitsweges zu Fuss gehen, in der Mittagspause einen kurzen Spaziergang machen. Rückenfreundliche Sportarten sind Laufen, Wandern, Schwimmen, Velofahren.

• **Richtiges und aktives Sitzen** in aufrechter Haltung, das Becken leicht nach vorne gekippt. Häufig die Position verändern; dies gilt auch im Büro und daheim im TV-Sessel oder Sofa.

• **Den Arbeitsplatz,** ob im Büro, in der Werkstatt oder im Atelier, können Sie rückenfreundlich einrichten und während der Arbeit immer wieder die Position verändern, zum Beispiel beim Telefonieren aufstehen.

• **Richtig bücken und heben:** Beim Anheben von Lasten gehen Sie mit

geradem Rücken etwas in die Knie. So haben Sie einen soliden Stand und können die Last mit beiden Händen und nahe am Körper aufheben.

• **Richtig tragen:** Nehmen Sie zwei Taschen mit zum Einkaufen und tragen Sie die Last verteilt auf beide Seiten. Ein Rucksack ist besser als dauerndes einseitiges Tragen einer Schultertasche; diese sollte man abwechselnd auf beiden Seiten tragen.

• **Wäsche** aufhängen und bügeln: Stellen Sie den Waschkorb auf einen Stuhl oder Hocker, damit Sie sich nicht x-mal bücken müssen. Vermeiden Sie beim Aufhängen ein Hohlkreuz und das weite Zurücklehnen des Kopfes.

• **Putzen und Gartenarbeit:** Kaufen Sie Besen und Schrubber mit genügend langem Stiel und achten Sie auch beim Staubsaugen darauf, dass Sie keine krumme Körperhaltung einnehmen.

Für Gartenarbeiten sollte man sich mit ein paar Dehnübungen aufwärmen. Verharren Sie nie zu lange in gebückter Haltung.



«Längere Bettruhe, wie sie früher empfohlen wurde, verzögert die Heilung.»

DR. RALPH MELZER,  
KANTONSSPITAL LUZERN

**Was können Betroffene gegen den Hexenschuss, der sie ja in der Regel bewegungsunfähig macht, tun? Sollte man sofort ein Schmerzmittel einnehmen?**

**Melzer:** Ein früh eingenommenes Schmerzmittel ist in der Tat sinnvoll, denn es durchbricht den Teufelskreis: Anhaltende Muskelverspannung wird selbst Ursache von Schmerz, und der Schmerz verstärkt wiederum die Verspannung. Man sollte aber nicht wahllos in die Hausapotheke greifen, sondern im Zweifel den Hausarzt anrufen oder sich in der Apotheke beraten

## Aktionen für gesunden Rücken

**LUZERN** rs. Morgen Montag steht auf dem Bahnhofplatz Luzern der Physiobus des Schweizer Physiotherapie-Verbandes. Von 11 bis 19 Uhr können Interessierte einen Rücken-Parcours absolvieren mit vier Tests, nämlich zu Körperhaltung, Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Danach gibts individuelle Tipps zur Rückengesundheit sowie ein erfrischendes Getränk. Auf [www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch) finden Sie weitere Infos.

**Gesundheitstag für alle**

Ein gesunder Rücken ist auch das Thema der diesjährigen Aktionswoche der Schweizerischen Rheumaliga. In Luzern findet ein öffentlicher Gesundheitstag statt mit freiem Eintritt (keine Anmeldung nötig).

• **Wann und wo:** Dienstag, 13. September, Kantonsspital Luzern. Türöffnung um 16 Uhr, Referate von 17 bis 19 Uhr (mit Pause), Ende der Veranstaltung um 20 Uhr. Bus 18 und 19 ab Bahnhof Luzern.

• **Das Programm** umfasst Referate von Fachärzten und Physiotherapeutinnen des Luzerner Kantonsspitals und der Hirslanden-Klinik sowie Be-

ratung und eine Ausstellung zu diesen Themen:

- Was braucht es zur aufrechten Körperhaltung?
- Rückengesundheit im Alltag: Stehen, Sitzen, Heben, Tragen.
- Gut trainiert ist halb gewonnen, Bewegung und Physiotherapie.
- Unser Interviewpartner Ralph Melzer referiert über den kranken Rücken.

• **Die Infoplattform:** In der Pause bietet sich den Besuchern die Möglichkeit, den anwesenden Fachärzten individuelle Fragen zu stellen. Die Physiotherapeutinnen geben Bewegungstipps, bieten eine Schnupperlektion Rückengymnastik an und zeigen Lockerungsübungen am Arbeitsplatz. Die Besucher können sich die richtige Einstellung von Sportgeräten (wie Velo oder Walkingstöcke) sowie eine körpergerechte Einrichtung des Arbeitsplatzes zeigen lassen. Ausserdem gibt es Merkblätter zur Rückengesundheit und zu Rheuma.

HINWEIS

► Weitere Informationen zum Thema Rückengesundheit und zu Fragen rund um die Krankheit Rheuma gibt es im Internet: [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) ◀