**Hexenschuss, Lumbago, Lumbalgie**

**Definition**



Hexenschuss: Akute starke Schmerzen im Lendenbereich nach Bewegung

Als Lumbalgie werden allgemein Schmerzen im Lendenbereich bezeichnet. Als [Lumbago](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Symptome/Begriff.php?kwid=3-75) (Hexenschuss) bezeichnet man ein aus vollkommener Beschwerdefreiheit,  plötzlich auftretender stechender Schmerz in der Kreuzgegend. Meist sagt der Patient: ''Es ist mir in den Rücken geschossen -  eben ein Hexenschuss.''

Häufig tritt der akute Schmerz nach einer Bagatellbewegung wie zum Beispiel beim Aufstehen aus gebückter Haltung,  nach schneller Drehbewegung des Oberkörpers, bei einer ruckartigen oder ungeschickten Bewegung oder beim Heben schwerer Lasten auf.  Gelegentlich strahlen die Schmerzen in die Beine oder bis in die Füsse aus. Die Beweglichkeit wird durch den Schmerz drastisch eingeschränkt.

Strahlen die Schmerzen über das Gesäss ins Bein aus,– entsprechend dem Verlauf des [Ischiasnervs,](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Gesundheit_Lexikon/Begriff.php?kwid=5-48) handelt es sich um eine Ischialgie.   
Verursacher einer Lumbago können ausserdem verschiedene Störungen der [Wirbelsäule](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Gesundheit_Lexikon/Begriff.php?kwid=5-3) sein, wie eine Bandscheibenvorwölbung, ein [Bandscheibenvorfall](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Krankheitsbilder/Bandscheibenvorfall_Diskushernie_Discusprolaps.php), eine Wirbelgelenks-Blockade oder eine Zerrung der Gelenks-Kapseln oder -Bänder sein. Aber auch psychische Ursachen wie Stress oder andere Belastungen können einen „Hexenschuss“ auslösen.

Die Hauptaufgabe des Arztes besteht darin, die Ursache der [Rückenschmerzen](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Symptome/Begriff.php?kwid=3-75) zu finden und diese zu behandeln. Beim akuten Lumbago steht an erster Stelle  die Schmerzbekämpfung. Diese erfolgt einerseits durch Medikamente, andererseits können Wärmepackungen und Massagen die Muskeln entspannen. Unerlässlich für den Betroffenen ist nach Besserung der akuten Schmerzen  die Rückenschulung: darin wird gelernt, wie man  sich rückenschonend bewegen kann. Ausserdem werden  sowie Übungen für ein muskelstärkendes  Rückentraining erlernt.

Quelle:

<https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Krankheitsbilder/Hexenschuss_Lumbago_Lumbalgien.php>

[[Recommendations](https://www.plista.com/de) powered by plista](https://www.plista.com/de)

**Hexenschuss – höllischer Schmerz im Rücken**

Eine ungeschickte Bewegung und plötzlich geht nichts mehr. Der Hexenschuss kommt völlig unvermittelt. Mit den richtigen Maßnahmen sind die Beschwerden jedoch bald wieder beseitigt. Die gute Nachricht zuerst: Ein Hexenschuss ist zwar äußerst unangenehm, aber nicht gefährlich. Meistens bessert sich der Zustand innerhalb kurzer Zeit. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich der Heilungsprozess außerdem gut unterstützen.

**Hexenschuss: Definition**

Doch was versteckt sich eigentlich hinter dem Schmerz? Der Volksmund sagt "Hexenschuss" der Arzt schreibt "Lumbago" oder "akute Lumbalgie" in die Patientenakte. Gemeint ist das Gleiche: Urplötzlich auftretende Kreuzschmerzen, die eine Art Sperregefühl hervorrufen, mit oder ohne Schmerzausstrahlung in ein Bein – letzteres wäre dann beim Arzt eine "Lumboischialgie", weil dann oft der Ischiasnerv beteiligt ist.

**Ursachen von einem Hexenschuss**

Als Ursache wird wegen der starken Schmerzen meist ein eingeklemmter Nerv vermutet. Tatsächlich können verschiedene Übeltäter dafür verantwortlich sein: die Blockierung eines Wirbel- oder Kreuz-Darmbein-Gelenks, ein [Bandscheibenvorfall](https://www.gesundheit.de/krankheiten/knochen-und-gelenke/ruecken-und-wirbelsaeule/der-bandscheibenvorfall) im Lendenwirbelbereich, ausgeprägte Muskelverspannungen oder Verschleiß von Wirbelgelenken. Weil die Lendenwirbelregion üppig mit schmerzleitenden Nervenfasern ausgestattet ist, können bereits geringfügige Auslöser heftige Schmerzattacken hervorrufen.

Als unmittelbare Reaktion auf den Schmerz verspannen sich die Rückenmuskeln so heftig, dass die Betroffenen meist keine normale Körperhaltung mehr einnehmen können, das Gefühl einer "Sperre" im Kreuz haben. Bis auf Kinder können nahezu alle Altersgruppen von der Hexe angeschossen werden. Die Ärzte sind allerdings unterschiedlicher Meinung, wen es am häufigsten trifft.

**Tipps zur Selbsthilfe**

* Zunächst in Stufenlagerung (Rückenlage mit rechtwinklig gebeugten Knien) hinlegen oder in Seitenlage mit angezogenem Beinen.
* Ob lokale Wärme oder Kälte als angenehm empfunden wird, ist individuell verschieden – wer zum ersten Mal einen Hexenschuss hat, sollte es einfach ausprobieren.
* Wenn Wärme gut tut und die Haut es verträgt, hilft ein Heizkissen oder ein Wärmepflaster aus der Apotheke. Auch [Fango](https://www.gesundheit.de/wellness/koerperpflege/hautpflege/heilerde-fango-und-co) zum Erwärmen in der Mikrowelle kann auf die schmerzende Region aufgetragen werden.
* Wer bei akuten Muskelverspannungen Kälte bevorzugt, kann sich zum Beispiel mit einem Kältebeutel mit so genanntem Kryogel aus der Apotheke oder einem kühlenden Gel behelfen.
* Rezeptfreie Schmerzmittel durchbrechen den Kreislauf aus Schmerz, Schonhaltung, Muskelverspannung und noch mehr Schmerz durch die Verspannung.
* Auch die Natur hält schmerzlindernde [Wirkstoffe](https://www.gesundheit.de/medizin/wirkstoffe) bereit: Teufelskralle, Weidenrindenextrakt, Cayenne-Pfeffer-Tinktur oder -salbe.
* Wenn wieder ausreichend Beweglichkeit vorhanden ist, sollte man sich ein heißes Bad oder eine ausgiebige [Dusche](https://www.gesundheit.de/wellness/koerperpflege/hautpflege/duschen-tipps-fuer-jeden-hauttyp) gönnen.
* Schonung wird heute nicht mehr empfohlen, das heißt keine mehrtägige Bettruhe einplanen.

**Behandlung von einem Hexenschuss**

Wenn der Schmerz länger als drei Tage anhält, ist die Grenze der Selbstbehandlung erreicht und ein Arztbesuch notwendig. Sonst entsteht ein Teufelskreis aus Schmerz und Verspannung, der im Schmerzgedächtnis des Körpers "notiert" wird und einer Chronifizierung der Rückenbeschwerden Vorschub leistet.

Halten die Schmerzen länger als zwei Wochen an, muss außerdem durch Röntgenuntersuchungen beziehungsweise [Computertomographie](https://www.gesundheit.de/medizin/untersuchungen/untersuchungsmethoden/computertomografie-schneller-durchblick-scheibchenweise) geklärt werden, ob ein Bandscheibenvorfall hinter dem Hexenschuss steckt. Denn der erfordert eine intensivere Behandlung. Der Arzt wird zunächst versuchen, die Ursache der Hexenattacke festzustellen.

Die Behandlung ist umso erfolgreicher, je genauer die Ursache bekannt ist. Beispiele für eine gezielte ärztliche Behandlung sind etwa die [Chirotherapie](https://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/naturheilmethoden/naturheilverfahren-chirotherapie), also das Einrenken von blockierten Wirbeln oder des Kreuz-Darmbein-Gelenks, oder bei Gelenkverschleiß die Injektionen eines örtlich wirkenden Schmerzmittels.

Die Verordnung von physikalischer Therapie und Physiotherapie ist vor allem dann sinnvoll, wenn es sich hauptsächlich um ein Muskelproblem handelt. Chirotherapeutische Maßnahmen an der Lendenwirbelsäule führen auch qualifizierte Physiotherapeuten oder Krankengymnasten durch. Krankengymnastik selbst ist bei akutem Hexenschuss meist gar nicht möglich, hilft aber in der Zeit danach, um die Rückenmuskulatur zu kräftigen und somit einen Rückfall zu verhindern.

Aktualisiert: 03.08.2017 – Autor/Quelle: gesundheit.de  
  
Mehr zum Thema: <https://www.gesundheit.de/krankheiten/knochen-und-gelenke/ruecken-und-wirbelsaeule/hexenschuss-hoellischer-schmerz-im-ruecken>