

## Hexenschuß und Ischias

Akute oder chronische, in Schüben auftretende Schmerzen in der Lendengegend nennt man Lumbago (Lendenschmerz); schmerzt „nur“ die Wirbelsäule und ihre direkte Umgebung spricht man von Hexenschuß (durch bestimmte Bewegungen wird ein plötzlich auftretender, stechender Schmerz im Kreuz ausgelöst). Strahlen die Schmerzen über das Gesäß ins Bein - entsprechend dem Verlauf des Ischiasnervs - , handelt es sich um Ischias. Auslöser sind meist Bewegungen wie Heben, Bücken oder Drehen. Oft kann man sich danach nicht mehr gerade halten; man nimmt eine seitlich gekrümmte Schonhaltung ein. Durch den Schmerz verspannt sich oft auch noch die Rückenmuskulatur und es kommt zusätzlich zu Muskelschmerzen.

Eine Ischiaserkrankung beginnt oft mit einem Hexenschuß und beide Erkrankungen werden häufig durch eine Bandscheibenvorwölbung oder einen Bandscheibenvorfall ausgelöst. Die Bandscheiben sind Pufferscheiben zwischen den Wirbelkörpern. Hinter den Wirbelkörpern verläuft im Wirbelkanal das Rückenmark, aus dem viele Nervenbündel für die einzelnen Körperteile austreten. Die Bandscheiben verhindern, daß die knöchernen Wirbel aneinandereiben und puffern Stöße und Erschütterungen ab. Sie bestehen aus einem faserigen Knorpelring mit einem Gallertkern. Durch den Druck des Gallertkerns kann sich der Faserring ausweiten und schließlich kommt es zur Vorwölbung der Bandscheibe in den Wirbelkanal, wodurch die austretenden Nervenfasern gedrückt und gereizt bzw. gequetscht und verletzt werden können. Bei starker Abnutzung oder Gewalteinwirkung (z.B. Unfall) kann der Knorpelring einreißen und der weiche Kern nach hinten austreten (Bandscheibenvorfall). Meistens drückt der vorgefallene Kern dann auf einen Nerv. Der dadurch verursachte Schmerz kann so stark sein, daß man bewegungsunfähig ist bzw. Lähmungserscheinungen auftreten.

In Einzelfällen können auch andere Erkrankungen wie Entzündungen (Nerven, Gelenke) oder Tumore zu einer Reizung des Ischiasnervs führen.

### Häufigste Ursachen

- Bandscheibenschaden oder Bandscheibenvorfall (s.o.).
- Verrenkungen, z. B. durch Sturz, plötzliche Dreh- oder Bückbewegungen.
- Infektionskrankheiten.
- Streß mit Verspannung der Rückenmuskulatur.

### Was Sie tun können

- Zunächst Wirbelsäule entlasten. Flach liegen und die Beine mit einer Unterlage (z.B. Kissen) unter den Knien anwinkeln.
- Warm halten und Rückenmuskulatur entspannen. Bettruhe sowie Rheumabäder oder -packungen (Rheuma) sind sehr wohltuend. Oder wärmewirksame Salben anwenden, z.B. mit Bienengift, Rosmarinextrakt oder Cayennepfeffer. Entzündungshemmende und leicht schmerzstillende Salben auftragen, z.B. mit Ibuprofen. Einnahme leichter Schmerzmittel, z.B. mit Acetylsalicylsäure, um den Kreislauf "Schmerz-Muskelverspannung-noch mehr Schmerz" zu durchbrechen.
- Pflanzliche oder homöopathische Präparate als zusätzliche Therapie einnehmen, um einer weiteren Verschlechterung vorzubeugen

### Wann Sie zum Arzt müssen

- Wenn es zu Lähmung, Gefühllosigkeit oder zu anderen Ausfallerscheinungen kommt.
- Wenn die Schmerzen sehr stark sind oder nicht nachlassen.

### Vorbeugung

- Übergewicht vermeiden.
- Aufrechte Haltung einnehmen.
- Beim Bücken in die Knie gehen.
- Beim Heben darauf achten, daß nicht der Rücken, sondern die Oberschenkel die Hauptarbeit leisten
- Bei sitzender Tätigkeit für optimale Sitzverhältnisse und ausreichende Entspannungspausen sorgen
- Wechseln Sie sooft es geht, vom Sitzen zum Stehen. Bewegung ist wichtig, gerade bei überwiegend sitzender Tätigkeit.
- Auch beim Schlafen den Rücken nicht vergessen (gute Matratze, Nackenstützkissen).
- Regelmäßig Rückengymnastik oder Schwimmen. Kein Tennis, Squash, Aerobic, Rudern, Judo.
- In speziellen Kursen (z. B. "Rückenschule") kann rückengerechtes Verhalten erlernt werden.