

## **Hexenschuss / Ischias**

Unsere Wirbelsäule muss tagaus, tagein sehr viele Belastungen durch Heben von schweren Lasten oder ungesundes stundenlanges Sitzen ertragen. Da ist es oft kein Wunder, dass die Antwort darauf oftmals quälende Rückenschmerzen sind. So lernen viele Menschen den Ischiasschmerz oder kurz Ischias kennen. Es handelt sich dabei um einen dumpfen oder auch stechenden Schmerz in der Lendengegend. Dieser zieht auch häufig über das Gesäß in die Beine. Tritt der Schmerz schlagartig und stechend auf, so spricht man vom Hexenschuss. Sowohl durch Medikamente als auch durch eine gesunde Lebensweise kann man die Schmerzen behandeln und vorbeugen.

### **Wie kann es zu der Krankheit kommen?**

Bandscheiben dienen zur Federung und liegen zwischen den einzelnen Wirbeln. Nach jahrelanger falscher Belastung wird die Bandscheibe so geschädigt, dass der weiche, schützende Bandscheibenring geschwächt wird und der harte Kern auf die Nerven drücken kann. In den meisten Fällen entsteht der Ischiasschmerz dadurch, dass eine geschädigte oder kaputte Bandscheibe auf die Nerven im Rückenmark der Wirbelsäule drückt. Andere Gründe für Ischias oder Hexenschuss können Verrenkungen, Wirbelbrüche, seelische Probleme, altersbedingte Veränderungen, zerstörende Erkrankungen, Infektionskrankheiten oder Vergiftungen wie z. B. mit Alkohol sein.

### **Wie zeigt sich diese Erkrankung?**

Es treten heftige Schmerzen auf, die entweder aus heiterem Himmel kommen, oder nach einer außergewöhnlich starken Belastung auftreten. Typische Auslöser sind Bücken, Heben, Drehen oder übermäßiges Dehnen. Nach einem Hexenschuss-Anfall kann man sich oft für einige Minuten nicht mehr gerade halten. Die Muskeln sind stark verspannt und druckempfindlich. Beim Ischias sind auch häufig ein oder beide Beine taub oder gar vorübergehend gelähmt. Der Schmerz zieht teilweise bis hinunter in die Zehen. Man fühlt dann Ameisen in den Beinen und kann manche Bein- und Fußmuskeln nicht bewegen.

### **Wie stellt der Arzt die Diagnose?**

Im Gespräch befragt der Arzt den Patienten, um die Ursache der Rückenschmerzen herauszufinden. Daraufhin folgt eine genaue körperliche Untersuchung. Diese gibt dem Arzt Aufschluss über die Natur der Rückenschmerzen. Hat er noch Zweifel an der Diagnose, lässt er Röntgen-, Kernspin- und Computertomogrammaufnahmen mit oder ohne Gabe von Kontrastmitteln anfertigen.

## **Wie wird die Erkrankung behandelt?**

Sollte den Rückenschmerzen ein schwerer Bandscheibenvorfall oder eine andere behandelbare Ursache zugrunde liegen, so wird natürlich die Wurzel des Übels behandelt. Falls aber nur eine Vorwölbung der geringfügig geschädigten Bandscheibe besteht, versucht man die Schmerzen ohne eine Operation zu lindern. Hier helfen neben körperlicher Schonung und Schmerzmitteln auch entzündungshemmende und muskelentspannende Medikamente. Zusätzlich kann der Arzt Krankengymnastik, Massagen, Wärmeanwendungen oder Reizstrom verordnen. Falls die Schmerzen jedoch nicht nachlassen sollten, hauptsächlich nachts auftreten oder mit einem Gewichtsverlust oder Nachtschweiß verbunden wird, sollte man wieder zu seinem Arzt gehen, um ernstere Erkrankungen auszuschließen.

## **Was kann man selbst zur Vorbeugung tun?**

Ein gesunder Rücken kann entzücken. Deshalb sollte man durch die richtige Haltung Rückenproblemen vorbeugen. Dies bedeutet, bei jeder Tätigkeit den Rücken gerade zu halten und beim Heben darauf zu achten in die Knie zu gehen. Rückengymnastik, Schwimmen und andere rücken schonende Tätigkeiten helfen, die Rückenmuskulatur zu stärken. Auch den Rücken schädigendes Übergewicht wird so vermieden. Entspannung, Abwechslung und mehrere Pausen in der Sitz- und Arbeitshaltung sind wichtig, weil heutzutage die meisten stundenlang sitzen. Hat man bereits Rückenschmerzen, können pflanzliche Heilmittel aus der Apotheke wie zum Beispiel ein Tee aus Teufelskrallenwurzeln oder ein Heublumenbad die Schmerzen lindern.