

Neues aus der Orthopädie

Achtung, Verwechslungsgefahr: Ischias oder Hexenschuss?

Unser Experte vom Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON) erklärt, wie sie feststellen, was da in Ihrem Rücken schmerzt – und was gegen die Beschwerden hilft

UNSER EXPERTE



Dr. med. F. W. Steinweg
Facharzt für Orthopädie
und Chirotherapie
aus Unna

es, Ursachenforschung zu betreiben. Das gilt auch, wenn die Beschwerden immer wieder auftreten.

Was sind denn überhaupt mögliche Ursachen für einen Hexenschuss?

In den meisten Fällen ist eine ‚falsche Bewegung‘ die Ursache. Auch das Alter ist ein

Von einem Moment auf den anderen kann sich Hortensie B. nicht mehr rühren. Zu heftig ist der Schmerz, der vom Rücken ins rechte Bein zieht. „Hexenschuss“ lautet ihre Selbstdiagnose. Doch damit liegt die 68-Jährige falsch. Warum, erklärt Dr. F. W. Steinweg, niedergelassener Orthopäde und Chirotherapeut aus Unna:

Ischias, Hexenschuss – ist das denn wirklich ein Unterschied?

Ja! Ein Hexenschuss ist eine krampfartige Verzerrung bestimmter Muskelbereiche im Rücken. Bei Ischiasbeschwerden ist dagegen der Beinnerv, der Nervus Ischiadicus, in Bedrängnis – in den meisten Fällen durch einen Bandscheibenvorfall oder eine Bandscheibenvorwölbung.

Und woran erkenne ich als Laie den Unterschied?

Der Hexenschuss schmerzt direkt im Rücken. Ischiasbeschwerden strahlen in den Po oder das Bein aus. Der typische Hexenschuss-Patient geht vorn über gebeugt, kann sich vor Schmerz kaum bewegen – und wird von einem Angehörigen gebracht, denn an Autofahren und ähnliches ist nicht zu denken. Ischias-schmerzen können ebenfalls sehr stark sein, jedoch ist bewegen meist noch möglich. Dafür können Lähmungserscheinungen und Missempfindungen auftreten.

Lähmungen? Wodurch denn das?

Ursache von Ischiasschmerzen ist – wie gesagt – oft ein Bandscheibenproblem. Der Ischiasnerv wird gequetscht, es kommt zu Schmerzen und Kribbeln bis hin zu Taubheitsgefühlen im Bein. Je nachdem, auf welcher Höhe der Wirbelsäule die



SCHMERZFREI Diese beiden haben garantiert keine Rückenbeschwerden

Bandscheibe aus der Reihe tanzt, können die Beschwerden bis in die Zehen ziehen. Lähmungen treten vor allem am Fußheber auf. Das können Sie selber testen: Versuchen Sie, auf den Fersen, dann auf den Zehenspitzen zu gehen. Klappt das nicht, müssen Sie zum Arzt – um bleibende Lähmungen zu vermeiden.

Und wie wird dann behandelt?

Als erstes erfolgt eine Untersuchung: Röntgen gegebenenfalls ein Kernspin. Außerdem wird der Arzt die Reflexe testen. Danach muss man dem Patienten – egal, ob Ischias oder Hexenschuss – die Schmerzen nehmen: durch entsprechende Spritzen oder Infusionen. Die Stufenbettlagerung entlastet die Wirbelsäule optimal. Das kön-

nen Sie auch zuhause probieren, wann immer Ihnen der Rücken wehtut: Legen Sie sich auf den Rücken und betten Sie Ihre Unterschenkel so auf einen Hocker oder eine Kiste, dass zwischen Hüfte und Oberschenkel, genauso wie zwischen Ober- und Unterschenkel, ein 90-Grad-Winkel entsteht.

Wie schnell bessern sich die Beschwerden im Allgemeinen?

Sind die Schmerzen nach zwei Tagen nicht deutlich besser, heißt

Risikofaktor. Der ‚typische Hexenschuss‘ ist über 55 und eher wenig aktiv. Bei wiederkehrenden Beschwerden muss man auch daran denken, dass etwas Schlimmeres – wie z. B. ein Tumor – hinter den Beschwerden stecken kann. Ischiasprobleme treten gehäuft zwischen 30 und 50 auf und treffen vor allem aktive Menschen. Die Ursache – der Bandscheibenvorfall – wird heutzutage nur noch in zehn Prozent der Fälle operativ behandelt. Denn Bandscheibenvorfälle bilden sich oft von selber zurück. Trotzdem ist natürlich eine eingehende Untersuchung mit Röntgen, Kernspin usw. von entscheidender Bedeutung.

Gibt es Alarmsignale, die einen sofort zum Arzt führen sollten?

Ja. Der absolute Gau ist das Auftreten von Inkontinenz. Jetzt muss



binnen Tagesfrist operiert werden. Sonst drohen bleibende Nervenschäden.

DR. M. MARCKWORDT

SCHMERZEN

im Kreuz können verschiedene Ursachen haben: z.B. ein eingeklemmter Ischiasnerv (grün). Ein Hexenschuss ist dagegen meist muskulär bedingt

Fragen Sie uns.
Wir antworten auf Ihre Fragen:

www.dononline.de
ds@dononline.de