



Bild: zvg

Hexenschuss – was nun?

Ein Hexenschuss kann verschiedene Ursachen haben. Oft tritt der Hexenschuss (med. Lumbago genannt) aus vollkommener Beschwerdefreiheit mit plötzlichen, heftigen (akuten) Schmerzen im Kreuz auf.

Was können Sie tun?

In der akuten Phase geht es darum den Schmerz zu bekämpfen. Dies ist abhängig, wie stark die Schmerzen sind. Sind diese ganz schlimm, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Sind sie weniger schlimm, sollten Sie versuchen die Schmerzen selbstständig in den Griff zu bekommen. Wichtig ist:

- **Weiterbewegen!** Suchen Sie sich Bewegungen, welche keine Schmerzen verursachen (spazieren gehen, Fahrrad fahren etc.). Der Rücken lebt von der Bewegung. Sich steif machen verschlimmert die Situation!
- **Wärme!** Häufig hilft Wärme die Muskulatur zu entspannen und damit die ganze Situation zu verbessern! Gönnen Sie sich beispielsweise eine Wärmflasche oder auch ein warmes Bad.
- **Massage** zur Lockerung der Muskulatur
- **Schmerzmittel** (bitte nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt)

Sind die Schmerzen etwas besser?

Dann beginnt jetzt die richtige Arbeit!

Ein Hexenschuss ist ein Zeichen, dass Sie etwas an ihrem Alltag ändern sollten. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen sich, wie Sie ihren Alltag umgestalten können, damit Sie mehr Abwechslung in der Bewegung und weniger Stress haben. Niemand muss ein Spitzensportler werden, aber effektive Übungen zum Ausgleich der Alltagsbelastung sind empfehlenswert. Eine gezielte Rückenschule zeigt Ihnen auf, wie Sie sich im Alltag bewegen können ohne ihren Rücken übermässig zu belasten!

Physiotherapie
Nordstern



Physiotherapie Nordstern

Bahnhofstrasse 4 | 5630 Muri | 056 664 59 15

www.physiotherapie-nordstern.ch