



**Wer kennt das nicht?** Eine kleine Bewegung, eine Drehung oder manchmal auch nur ein Niesen und schon schmerzt es schrecklich im Rücken!

Manch einer denkt vielleicht: „Wird schon nicht so schlimm sein!“ Oder: „Oh nein! Das wird doch nicht ...?“

Wörter wie „**Hexenschuss**“ oder „**Bandscheibenvorfall**“ gehören schon fast in den alltäglichen Sprachgebrauch. Aber was ist eigentlich der Unterschied?

## DER HEXENSCHUSS

Als Ursache des Hexenschusses wird eine Muskelverhärtung nach ruckartiger oder ungeschickter Bewegung, oder nach falschen oder überhöhten Belastungen genannt. Er wird durch eine unterentwickelte Rückenmuskulatur und damit einhergehende funktionelle Instabilitäten und Überlastungen begünstigt.

## DER BANDSCHEIBENVORFALL

Bandscheiben bestehen aus einer Hülle aus Knorpelfasern und einem gelartigen Kern. Sie befinden sich zwischen den Wirbeln der Wirbelsäule. Die Bandscheiben federn Stöße ab und ermöglichen die Bewegung der Wirbelsäule. Bei einem Bandscheibenvorfall wird Gewebe der Bandscheibe zwischen den Wirbelkörpern immer mehr nach außen gedrückt. Beschwerden treten dann auf, wenn die vorgewölbte Bandscheibe bzw. ausgetretenes Gewebe auf eine Nervenwurzel oder einen Nerv drücken. Je stärker die Nervenwurzel gedrückt wird, desto schwerer sind die Beschwerden.

**Welche Formen von Bandscheibenschäden gibt es? Je nach Grad der Schädigung werden unterschieden:**

- **Bandscheibenvorwölbung (Protrusion):** Die Bandscheibe wölbt sich zwischen den Wirbelkörpern vor. Die Hülle der Bandscheibe ist intakt.
- **Bandscheibenvorfall (Extrusion):** Die äußere Hülle der Bandscheibe ist gerissen und der innere Kern wölbt sich nach außen.
- **Sequestrierter Bandscheibenvorfall (Sequester):** Gewebe der Bandscheibe ist durch

die gerissene Hülle in den Wirbelkanal ausgetreten.

Soviel zum Unterschied. Aber was kann man machen, wenn man einen Hexenschuss oder einen Bandscheibenvorfall hat?

Bei einem Hexenschuss ist in der Regel keine medizinische Therapie erforderlich. Er verschwindet nach einigen Tagen von selbst. Trotzdem können Schmerzmittel bei starken Beschwerden eine Linderung verschaffen. Manchmal helfen auch lokale Schmerzsalben. Bewegung, Dehnübungen: Betruhe wird nicht empfohlen; im Gegenteil lockern Umhergehen und Bewegung die verkrampfte Muskulatur, machen die Wirbel wieder frei und sorgen für eine bessere Durchblutung. Wärme: Wärmekompressen, Wärmflasche und Wärmesalben entspannen und lockern die Muskulatur. Dies nimmt einige Beschwerden und ermöglicht eine bessere Beweglichkeit.

Bei einem Bandscheibenvorfall, oder auch nur dem Verdacht einen solchen zu haben, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, um ggf. den Schweregrad festzustellen und dann gemeinsam Therapieansätze zu besprechen. Um dem einen wie dem anderen vorzubeugen, empfiehlt sich ein regelmäßiges Training der Bauch- und Rückenmuskulatur, den Alltag so bewegt wie möglich zu gestalten und rückenfreundliche Hebe- und Tragegewohnheiten.

**Wenn Sie zu einem oder mehreren dieser Themen Fragen haben, sprechen Sie uns einfach an. Wir beraten Sie gern!**