Wenn die Hexe zugeschlagen hat

Erschienen am 16.05.2019

Wärme hilft bei akuten Lendenwirbelsäulenschmerzen

Eine unglückliche Bewegung, eine nicht angemessene Anspannung der Muskulatur – und schon schießt die Hexe in den Rücken. Bei einem Hexenschuss blockiert ein Gelenk in der Lendenwirbelsäule. In der Folge verspannt sich schlagartig die umliegende Muskulatur, um den Bereich möglichst ruhig zu stellen. Viele Betroffene wissen sich im ersten Moment kaum zu helfen. Der unerwartete Schmerz zwingt sie in eine Schonhaltung

Meist führt dies zu einem Arzttermin. Nach erfolgter ärztlicher Kontrolle liefert die Physiotherapie dann einen wertvollen Beitrag im Heilungsprozess und der Prävention. Therapeuten können zunächst die Gelenkblockierung durch Manuelle Therapie lösen. „Außerdem erfahren die Patienten häufig eine deutliche Schmerzlinderung durch Entspannung der betroffenen Muskulatur. Hierbei stellt die Wärmetherapie eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Physiotherapie dar“, erklärt Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK). Besonders eine heiße Rolle mit feuchten Tüchern eigne sich. „Die Wärme dringt durch die Feuchtigkeit besser in die tiefe Muskulatur vor“, erläutert Repschläger. Der Arzt kann die Wärmetherapie auf der Heilmittelverordnung mit allgemeiner Krankengymnastik (KG) oder Manueller Therapie (MT) kombinieren. Dann wird einerseits aktiv auf einen ökonomischen Bewegungsablauf hingearbeitet und andererseits die verspannte Muskulatur bearbeitet. Bekräftigt wird dies in der „Nationalen Versorgungsleitlinie Nicht-spezifischer Kreuzschmerz“, in der sich Fachleute für eine physiotherapeutisch angeleitete Bewegungstherapie bei akuten Kreuzschmerzen aussprechen, die sinnvoll durch Wärmetherapie und Manuelle Therapie ergänzt werden kann.

Physiotherapeuten unterstützen die Patienten zudem dabei, dass die Hexe so schnell nicht wieder zuschlägt. Sie geben Tipps für ein häusliches Übungsprogramm, bei dem die Mobilisation des Rückens sowie Dehnübungen im Mittelpunkt stehen. Dadurch wird die Beweglichkeit erhöht. Auch Kräftigungsübungen am Gerät sowie eine Korrektur der Körperhaltung sind sinnvoll.