

Bei plötzlich auftretenden Kreuzschmerzen (oft auch Hexenschuß genannt)

Plötzlich auftretender Schmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule. Auslöser können schweres Heben, Bücken, ungewohnte Bewegungen (oft mit verdrehtem Rücken) oder langes Stehen oder Sitzen sein.

Meist hilft Wärme (2-3x täglich Bestrahlung des Rückens mit Rotlicht für 10-15min oder Auflage einer nicht zu heißen Wärmflasche oder eines Körnerkissens). Ein frei verkäufliches Schmerzmittel (z.B. Paracetamol 500 1-2 Tab.) darf ruhig eingenommen werden, sofern keine Allergie oder Unverträglichkeit gegen Paracetamol bestehen. Das Schmerzmittel mindert die gegenseitige Verstärkung von Muskelverspannung und Schmerz. Paracetamol darf bis zu 4x täglich (d.h. alle 6 Std.) eingenommen werden.

Wenn Vorerkrankungen bestehen (insbesondere Magen- oder Nierenleiden; oder Dauermedikamente für Blutverdünnung, Herz oder Stoffwechsel eingenommen werden) sollte die Entscheidung, ein Schmerzmittel einzunehmen, möglichst bald mit dem Arzt abgestimmt werden.

Möglichst rasche Wiederaufnahme körperlicher Bewegung ohne große Lasten fördert die Heilung. Bettruhe, ständiges Sitzen oder Stehen ist eher ungünstig.

Meist bessert sich der Schmerz innerhalb der ersten Tage.

Insbesondere wenn zusätzlich zum Rückenschmerz Missempfindungen der Haut (z.B. taubes/pelziges/kribbelndes Gefühl) oder Lähmungen (z.B. Fuss kann nicht mehr gebeugt werden) auftreten sollte Kontakt zum Arzt aufgenommen werden. Störungen der Blasen- oder Enddarmfunktion (plötzliche Inkontinenz) sind besonders alarmierend.

Wenn wiederholt Kreuzschmerzen auftreten sollte mit dem Arzt nach Auslösern gefahndet werden.

Gute Besserung!