

# Plötzliche Rückenbeschwerden - “Hexenschuss”

Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nummer eins und häufig auf zu schwache und verspannte Muskulatur, muskuläre Dysbalancen oder chronische Fehlhaltungen zurück zu führen. Doch manchmal treten Rückenschmerzen auch urplötzlich auf- manchmal mitten im Training. Gerade sind Sie noch sportlich voll aktiv - eine falsche Bewegung und ein starker Schmerz durchzieht den Körper. Weiteres Bewegen ist mit starken Schmerzen verbunden. Umgangssprachlich Hexenschuss wird vor allem ein Lumbago bezeichnet (dazu später mehr), im allgemeinen zählen wir aber eigentlich alle plötzlich auftretenden starken Rückenschmerzen dazu. Was ist bloß auf einmal los mit dem Körper?

## **Keine Panik!**

Intensive Schmerzen lassen bei vielen Betroffenen gleich den Gedanken auftauchen, dass etwas Schlimmeres passiert sein muss. Am größten ist wohl die Angst vieler Leute vor einem ausgeprägten Bandscheibenvorfall. Doch keine Panik - meist ist das nicht der Fall.

Folgende Symptome würden auf eine Verletzung der Bandscheibe hindeuten:

- Taubheitsgefühl
- Strahlschmerz in andere Körperregionen (z.B. Gliedmaßen)
- Lähmungen
- Probleme beim Stuhlgang und Wasserlassen

Ansonsten sind die Ursachen meist anderer Natur. Wichtig ist aber auch zu wissen, dass der direkten Ursache oft (nicht immer) eine ursprüngliche Ursache zu Grunde liegt.

## **Direkte Ursachen**

Die häufigste Ursache ist ein sogenannter Lumbago. Dieser tritt meist im Lendenwirbelbereich auf. Der Ischiasnerv wird dabei von einem Wirbelkörper, verspannter Muskulatur oder beidem gequetscht. Folglich treten starke Schmerzen vor allem beim Aufrichten aus vorgebeugter Haltung auf - eben, wenn der Ischiasnerv belastet wird. Da mit der mechanischen Überlastung des Nervs meist eine Entzündungserscheinung einher geht, machen entzündungshemmende Schmerzmittel in der kurzfristigen Therapie durchaus Sinn. Lockere Dehnübungen, Wärme und entspannend wirkende Salben machen ebenfalls Sinn, da der Muskeltonus so gesenkt wird und der Druck auf den Ischiasnerv reduziert werden kann.

Sehr häufig sind auch Wirbelblockaden eine Ursache für plötzliche Rückenschmerzen. Solche plötzlichen Blockierungen kommen häufiger ein Sport vor, vor allem bei plötzlichen Richtungswechseln mit Seitneigungen oder Rotationen. Einerseits kann es zu Blockierungen der Wirbel selbst kommen. Kommt es zum ersten mal dazu, sollte die Blockade schnell gelöst werden, um eine entzündliche Reaktion zu vermeiden, die den Heilungsprozess deutlich verlangsamt. (z.B.

durch einen Manualtherapeuten) Oft problematisch sind auch die Rippenköpfchen, die kleine Gelenke an den Wirbeln der BWS bilden. Eine Blockade dieser führt oft zu einer extremen Verspannung der Rückenmuskulatur, die oft asymmetrisch ausfällt. Eine starke "Schonhaltung" mit links-rechts-Verwindung der Wirbelsäule ist die Folge. Um die Blockade erfolgreich lösen zu können sind oft zuvor Tonus senkende Medikamente notwendig. Zu häufiges "Einrenken" kann aber die Grundstabilität der Wirbel beeinflussen - deshalb ist die Forschung nach den ursprünglichen Ursachen wichtig.

## Ursprüngliche Ursachen

Blockaden können natürlich auch ohne ersichtliche Ursache auftreten. Vielleicht war die Bewegung in dem Moment einfach nur ungünstig. In dem Fall kann man nur sagen "Pech gehabt". Oft haben - vor allem immer wieder auftretende - Blockaden und auch ein Lumbago aber eine ursprüngliche Ursache.

Beim Lumbago ist das meist eine zu schwache Rücken- oder Bauchmuskulatur oder eine Dysbalance zwischen unterem Rücken und Bauch. So kommt es natürlich - gerade bei spontanen Belastungen - schnell zu einer Fehlbelastung. Entsprechendes Training kann an dieser Stelle Abhilfe schaffen.

Wirbel- und Rippenkopfblockaden können die verschiedensten Ursachen haben. Eine Skoliose kann das Entstehen von Blockaden deutlich fördern. Das gilt vor allem bei Belastungen, bei denen die Wirbelsäule gestaucht wird. Also im Grunde jede Sportart, in der viel gesprungen wird. Aber auch Übungen wie Kniebeugen - gerade mit schwerem Gewicht - bewirken eine Stauchung der Wirbelsäule. Wichtig ist für Betroffene deshalb vor allem ein starker unterer Rücken, eine starke gerade, seitliche und transversale Bauchmuskulatur. Sie trainieren also sowohl Rumpfstreckung, Rumpfbeugung, Seitneigung und Rotation. Allzu oft wird mindestens eine dieser Bewegungsformen vergessen oder vernachlässigt.

Auch eine funktionelle Skoliose kann Ursache sein. Viele Menschen haben ein wenig unterschiedlich lange Extremitäten. Bei den Beinen führt das dazu, dass die Hüfte seitlich kippt. Im Alltag passt sich die Muskulatur dieser Bewegung an. Eine Korrektur z.B. durch Einlagen kann das korrigieren - auch die Muskulatur stellt sich wieder auf eine gerade gestellte Wirbelsäule ein. Gerade Sportler reagieren sehr feinfühlig auf Änderungen des Kippwinkels der Hüfte. Wenige mm können häufig schon ausreichen, um entsprechende Probleme zu beheben.