

Pressemitteilung

Verflixter Hexenschuss: Die Physikalische Medizin hilft mit Reizen wie Wärme und sanfter Bewegung

KIRCHDORF/STEYR. Wer schon einmal einen „Hexenschuss“ (in der Fachsprache Lumbago oder Lumbalsyndrom) hatte, vergisst das nicht so schnell. Denn der heftige, extrem starke Schmerz macht über Stunden und Tage jede Bewegung praktisch unmöglich. Mit gezielten Reizen kann die Physikalische Medizin den Schmerz und oft auch die Ursachen gut und nachhaltig bekämpfen.

Ziel der Physikalischen Therapie ist es, beeinträchtigte Körperfunktionen zu verbessern oder wiederherzustellen. Dieser Teilbereich der Medizin arbeitet sehr effektiv mit Reizen von außen, etwa mit Wärme, Kälte, Bewegung, Licht, Strom und manuellen Behandlungen wie Massagen. Die Anwendungsbereiche sind sehr vielfältig und reichen von Verletzungen über Erkrankungen wie Arthrose, Arthritis und Osteoporose, Durchblutungsstörungen, Haut- und Atemwegserkrankungen bis hin zu Rückenbeschwerden wie dem Lumbalsyndrom.

So wirkt die Physikalische Medizin

„Äußere Reize wirken unterschiedlich auf den Körper, daher setzen wir sie je nach Art der Beschwerden und Zustand der Patientinnen und Patienten passend ein“, erklärt Prim. Dr. Franz Lettner, Leiter der Abteilung für Physikalische Medizin und Rehabilitation im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum (PEK) Kirchdorf Steyr. *„Handelt es sich um ein Lumbalsyndrom, wirkt Wärme meist sehr gut, weil sie die Muskelentspannung und Durchblutung fördert. Der Schmerz tritt häufig spontan nach einer ruckartigen Bewegung auf, weil sich einzelne Muskeln massiv verhärten. Doch auch das ist oft nur ein Symptom. Meist wurden Muskeln, Faszien und Sehnen davor bereits überbelastet.“*

Erste Hilfe beim „Hexenschuss“

Gleich nach dem Vorfall können Betroffene sich mit Wärme in Form von Packungen, Pflastern oder Salben gut selbst helfen. Roland Pürstinger, leitender Physiotherapeut im PEK Kirchdorf, empfiehlt als Sofortmaßnahme auch eine sogenannte „Stufenbettlagerung“: *„Betroffene legen sich dafür flach auf den Boden und lagern die Beine hoch, zum Beispiel auf einem Sessel oder auf Polstern. In der Regel sollten die Schmerzen nach rund 15 Minuten bereits nachlassen, weil in dieser Position die Wirbelsäule entlastet wird.“*

Ursache abklären, Behandlung beginnen

Um die Ursachen endgültig abzuklären, ist ein medizinischer Check ratsam – insbesondere dann, wenn weitere Symptome auftreten. In der Akutbehandlung können bereits schmerz- und entzündungshemmende Medikamente oder Injektionen verabreicht werden. Oft vergehen die Schmerzen nach wenigen Tagen, sie können aber bis zu zwei Wochen andauern. In der Physikalischen Medizin werden beim „Hexenschuss“ neben physiotherapeutischen und entspannungsfördernden Maßnahmen auch Wärme- und Elektrotherapien angewandt. Strom wirkt ebenso wie Wärme muskelentspannend und durchblutungsfördernd und kann dazu beitragen, Schmerzreize zu blockieren.

In weiterer Folge können bewegungsgestörte Wirbelsäulenabschnitte mobilisiert werden. In der Physiotherapie erlernen Betroffene außerdem gezielte Übungen zur Rückenstärkung: *„Jede Bewegung, die Wirbelsäule und Muskulatur stärkt, verringert die Gefahr für einen nächsten Hexenschuss. Daher ist regelmäßiges Training so wichtig“,* weiß Pürstinger.

Kirchdorf/Steyr, am 28. Oktober 2021

Bildtext 1: Prim. Dr. Franz Lettner, Leiter der Abteilung für Physikalische Medizin und Rehabilitation im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum (PEK) Kirchdorf Steyr.

Bildtext 2: Roland Pürstinger, leitender Physiotherapeut PEK Kirchdorf.

Fotocredit: OÖG

Kurzfassung

Ein „Hexenschuss“ (Lumbago, Lumbalsyndrom) verursacht einen heftigen Schmerz, der manchmal über Stunden und Tage hinweg jede Bewegung praktisch unmöglich macht. Ausgelöst wird der Schmerz durch ruckartige Bewegung oder Drehung des Rumpfes, weil sich einzelne Muskeln massiv verhärten. Doch auch das ist oft nur ein Symptom, wie Prim. Dr. Franz Lettner, Leiter der Abteilung für Physikalische Medizin im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum (PEK) Steyr, erklärt: *„Meist wurden Muskeln, Faszien und Sehnen davor bereits überbelastet.“* Die Physikalische Medizin hat das Ziel, beeinträchtigte Körperfunktionen zu verbessern oder wiederherzustellen. Abhängig von den vielfältigen Anwendungsbereichen kommen dabei äußere Reize wie Wärme, Bewegung, Licht, Strom und Massagen zum Einsatz. Um ein Lumbalsyndrom nachhaltig zu bekämpfen, sorgen Wärme und Strom für Muskelentspannung und Durchblutungsförderung. Neben Wärmepackungen, -pflastern oder -salben empfiehlt Roland Pürstinger, leitender Physiotherapeut im PEK Kirchdorf, als Erste-Hilfe-Maßnahme eine „Stufenbettlagerung“, bei der die Beine hochgelagert werden, um die Wirbelsäule zu entlasten. Im Fokus stehen beim Lumbalsyndrom jedoch Wärme- und Elektrotherapien, die Mobilisierung bewegungsgestörter Wirbelsäulenabschnitte und eine gezielte Physiotherapie mit Übungen, um vor allem Wirbelsäule und Muskulatur zu stärken.

Rückfragen bitte an:

Anna Leithinger, BA
PR & Kommunikation
Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr
Tel.: 05 055467-22250
E-Mail: anna.leithinger@ooeg.at