

Bad Homburg, den 11. Juni 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

### Hexenschuss, wenn Rückenschmerzen explodieren

Ein Hexenschuss ist die höchste Steigerung der Rückenschmerzen. Sein Schmerz ist unerträglich. Jede kleinste Bewegung fühlt sich an, als würde man abbrechen. Die herkömmliche Schmerztherapie geht von der Blockierung oder Kapselzerrung von Wirbelgelenken, einer möglichen Bandscheibenvorwölbung, von einem Bandscheibenvorfall oder von einer schweren Muskelzerrung aus. Aber: Bei den meisten Hexenschussgeplagten findet sich keine dieser Schädigungen.

Nach unserem Neuen Schmerzverständnis sind Rückenschmerzen, egal ob akut oder chronisch, fast immer Alarmschmerzen, die das Entstehen von Schädigungen verhindern sollen. Der Hexenschuss ist die extreme Steigerung eines solchen Alarmschmerzes. Wodurch kommt es aber zu dieser extremen Situation? Durch unsere häufigen Sitzpositionen auf Stühlen, im Auto, auf dem Fahrrad und schlafend mit angezogenen Knien kommt es zu massiven Verkürzungen der Muskulatur besonders im vorderen Körperbereich. Sie können das leicht nachvollziehen wenn Sie den Abstand zwischen Ihrem unteren Brustbein und dem oberen Drittel Ihres Oberschenkels messen. Merken Sie wie viel kürzer er im Sitzen ist?

Die Konsequenz häufigen Sitzens ist, dass sich Ihre gesamte Körperstruktur, in erster Linie Ihre Muskeln und das sie umgebende Bindegewebe, aber auch Nerven, Gefäße, Sehnen und Bänder an die Längen der Sitzposition anpassen. Jeder Mensch „trainiert“ also auch im Sitzen, nämlich die Verkürzung seiner Frontmuskeln. Der Körper wird zunehmend nach vorne gezogen. Die Rückenmuskeln müssen das ausgleichen und ziehen nach hinten gegen, um die aufrechte Haltung zu ermöglichen.

Das erhöht den Druck auf die Bandscheiben und versetzt die Wirbelsäule mehr und mehr in Alarmbereitschaft. Führt nun eine ruckartige aufrichtende Bewegung dazu, dass die Bandscheibenbelastung hochschießt kollabiert das System – der Hexenschuss sorgt dafür, dass keine Bewegung mehr möglich ist. So soll jede Schädigung der Bandscheiben verhindert werden.

Löscht man die Überspannungen durch die manuelle Schmerzpunktpressur, verschwindet der Hexenschuss Schmerz so plötzlich wie er gekommen ist und der Patient kann sich wieder aufrichten. Anschließend Engpassdehnungen sorgen für ein langfristiges Auflösen der Verkürzungen, so dass ein Hexenschuss der Vergangenheit angehört. Möchten Sie die Wahrscheinlichkeit ihn zu erleiden senken, können Sie im Schlaf etwas dagegen tun: Schlafen Sie auf dem Rücken oder dem Bauch mit geraden, nicht angezogenen Beinen. Fällt Ihnen das schwer dann deswegen, weil Ihre Muskeln schon verkürzt sind. Legen Sie sich so, dass die Dehnung nur leicht ist um gut schlafen zu können.

Herzliche Grüße

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

