

Lumbago (Hexenschuss)

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie waren bei uns in ambulanter Behandlung wegen eines akuten, heftigen Rückenschmerzes im unteren Rückenbereich. Hier finden Sie wichtige Informationen dazu.

Symptome:

- Einseitige, stechende bis ziehende Schmerzen im unteren Rücken, oft mit Bewegungseinschränkung
- Schmerzen beim Gehen oder Stehen, die bis ins Bein ausstrahlen können
- Schonhaltung: Vornübergebeugt durch schmerzbedingte Einschränkung

Hinweis: Schmerzen können Stunden bis Tage nach dem auslösenden Ereignis auftreten.

Ursachen:

- Schweres Heben, ruckartige Bewegungen
- Starke Belastung der unteren Wirbelsäule
- Feuchtes oder kaltes Wetter
- Psychische Belastung
- Untrainierte Rückenmuskulatur
- Verkürzte oder verhärtete Muskeln

Maßnahmen für zu Hause:

- **Schmerzlinderung:** Schmerzmedikamente gemäß Anweisung
- **Bewegung:** Schonende Aktivitäten wie Spaziergänge, Bewegung im warmen Wasser oder leichte Übungen fördern die Heilung
- **Liegeposition:** Stufenlagerung (Handtuch unterlegen, Beine auf Polster)
- **Wärmebehandlung:** Warm duschen oder Heizkissen/Wärmflasche verwenden, Zugluft vermeiden

Wann zum Arzt?

- Wenn die Schmerzen nach einigen Tagen nicht besser werden
- Bei anhaltenden Schmerzen nach sechs Wochen
- Bei Kribbeln, Taubheitsgefühl oder Lähmungserscheinungen in Beinen oder Unterleib
- Bei Problemen mit Stuhlgang oder Wasserlassen

Vorbeugen:

- Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Dehnübungen zur Verbesserung der Flexibilität
- Achten Sie auf richtige Körperhaltung und vermeiden Sie langes Verharren in einer Position
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

Kontakt

Bei leichteren Beschwerden, für Rezepte oder Krankschreibungen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, den Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung (Zentrale Telefonnummer 116 117) oder an die GoIn Praxis in Neuburg oder Ingolstadt.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Klinik für Akut- und Notfallmedizin