



## Bei einem Hexenschuss kann Wärme helfen

*Eine Wärmeflasche, ein warmes Bad oder Rotlichtbestrahlung können Schmerzen lindern*

Hat man sich zu abrupt oder zu ungeschickt bewegt, können schlimme Schmerzen in der Lendenwirbelsäule die Folge sein - der sogenannte Hexenschuss. Behandelt wird dieser zunächst mit einer einfachen Methode: Wärme.

Wer zu schwer gehoben hat und danach von plötzlich auftretenden, starken und anhaltenden Schmerzen in der Lendenwirbelsäule betroffen ist, könnte unter einem Hexenschuss leiden. Ein weiteres Anzeichen stellt die sogenannte Schonhaltung dar, bei der man nach vornübergebeugt läuft. Ist man neben den Schmerzen in der Lendenwirbelsäule von motorischen Störungen betroffen, ist zügiges Handeln erforderlich: "Denn dann kann ein Bandscheibenvorfall vorliegen, der sogar Lähmungen auslösen kann", so Prof. Dr. med. Oliver Tobolski, ärztlicher Direktor der sportorthopädischen Praxisklinik Sporthomedic in Köln.

Doch die meisten Patienten haben Glück im Unglück und sind nur von einem Hexenschuss betroffen, auch wenn dieser sehr schmerzhaft ist. In der Regel klingen die Symptome nach zwei bis drei Tagen von allein wieder ab. Und es gibt eine weitere gute Nachricht: "Während bei einem Bandscheibenvorfall manchmal sogar eine Operation notwendig ist, kann der Hexenschuss gut mit Wärme behandelt werden - sogar von den Patienten selbst", erklärt Oliver Tobolski.

Zur Behandlung mit Wärme können eine Wärmeflasche, ein warmes Bad, eine Bestrahlung mit Rotlicht sowie schmerzstillende Medikamente zum Einsatz kommen. Tritt nach diesen Maßnahmen noch keine Besserung auf, eignen sich Verfahren wie Chirotherapie oder spezielle Tapingverfahren. Bei der Chirotherapie lösen die Ärzte der sportorthopädischen Praxisklinik Sporthomedic durch spezielle Handgriffe die Blockaden. Beim Taping kommen elastische Pflasterzügel zum Einsatz, die Verspannungen lösen.

Welches Verfahren das beste ist, entscheiden die Ärzte nach der Diagnose gemeinsam mit den betroffenen Patienten.

Die Ursachen für einen Hexenschuss können übrigens vielfältig sein: Nicht nur zu schweres Heben, sondern auch zu abrupte Bewegungen, Sport oder zu langes Sitzen vor dem Computer können zu einem Hexenschuss führen.

Mehr Details zu den Angeboten von Sporthomedic sowie zu weiteren Themen wie Arthrose Spezialist Köln , Arthrose Klinik Köln , Knie Orthopäde Köln und mehr sind auf <https://www.sporthomedic.de> zu finden.

## Pressekontakt

wavepoint GmbH & Co. KG

Frau Maren Tönisen  
Josefstraße 10  
51377 Leverkusen

<https://wavepoint.de>  
[info@wavepoint.de](mailto:info@wavepoint.de)

## Firmenkontakt

MVZ SPORTHOMEDIC GmbH - Sportorthopädische Praxisklinik Köln

Herr Prof. Dr. med. Oliver Tobolski  
Bonner Straße 207  
50968 Köln

<https://sporhomedic.de>  
[info@sporhomedic.de](mailto:info@sporhomedic.de)

Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung. Nach diesem Leitbild setzen die spezialisierten Fachärzte von Sporthomedic - der sportorthopädischen Praxisklinik im Kölner Süden - ihre gebündelte Kompetenz dafür ein, Menschen mit Sportverletzungen und orthopädischen Erkrankungen schnell wieder zurück in die Bewegung zu bringen. Diagnosen werden auf höchstem wissenschaftlichem Niveau unter Zuhilfenahme schonendster bildgebender Verfahren gestellt und individuelle Therapien für eine zügige Rehabilitation angewandt. Dabei verbindet Sporthomedic Spitzenmedizin mit menschlicher Zuwendung und stellt durch permanente Weiterbildung jederzeit die beste Behandlung sicher. Die angeschlossene Abteilung Sporthomotion ist durch Bewegungsanalyse, individuelle Trainingsberatung sowie Betreuung von Leistungs- und leistungsorientierten Sportlern das Bindeglied zwischen Prävention und Therapie.