

Wussten Sie, dass bei einem Hexenschuss in 95% der Fälle Massage, Wärmeanwendungen oder ähnliches die falschen Massnahmen sind?

Beschreibung

Als Hexenschuss oder Lumbago bezeichnet man umgangssprachlich einen plötzlichen, stechenden Schmerz im Rückenbereich. Beim Hexenschuss handelt es sich häufig um einen schnell einsetzenden, meist intensiven Kreuzschmerz, der mit Lähmungsgefühl, Zwangshaltung (Vorbeuge), Bewegungsblockade, starken Verspannungen etc. verbunden sein kann. Gerne wird er durch schnelle, ungünstige Bewegungen oder bei starken Belastungen ausgelöst.

Die durch den Hexenschuss ausgelösten Rückenschmerzen können äussert stark und beängstigend sein. Dennoch sind sie in der Regel nicht gefährlich und hinterlassen auch keinen bleibenden Schaden. Meistens lassen die Schmerzen nach einem Lumbago auch schnell wieder nach. Man braucht also nicht in Panik zu verfallen.

Ein Lumbago kann verschiedene Ursachen haben. Neben einem gereizten Nerv kann ein Wirbel- oder das Kreuz-Darmbein-Gelenk (ISG) blockiert sein. Auch ein akuter Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich, dauerhafte Muskelverspannungen, ein Verschleiss von Wirbelgelenken oder Luftzug in die Lendenregion können den Hexenschuss auslösen. Zudem besteht auch die Möglichkeit, dass internistische Störungen von Organen in der Lendenregion einen Hexenschuss auslösen können.

Lesen Sie dazu auch meinen Artikel zu "[Rückenbeschwerden durch Nahrungsmittel](#)".

Energetisches Ungleichgewicht

Aus der Sicht der Akupunktur Massage befindet sich am Ort des Geschehens ein energetisches Ungleichgewicht: zu viel oder zu wenig Energie. Die Gründe dafür können vielfältiger Natur sein. Ein massives energetisches Ungleichgewicht führt dann zum Lumbago resp. zu den starken Muskelverkrampfungen.

Tritt ein Hexenschuss auf, so kann man sich gut selber behelfen. Die Erfahrung zeigt, dass der Lumbago meistens durch einen Energiestau, also durch ein zu viel an Energie ausgelöst wird. Für die Selbsthilfe bedeutet das, dass man vorerst keine Wärme oder wärmende Massnahmen oder andere tonisierende Massnahmen (z.B. Massage) anwenden sollte, weil sich dadurch die energetische Situation verschlimmern würde.

Selbsthilfemassnahme

Daher mein Tipp bei einem Hexenschuss: Kälte während ca. 30 Sekunden auf die Schmerzzone auflegen. In der Regel wird sich die Spannung etwas reduzieren. Sollte dies der Fall sein, dann darf bei Spannungszunahme erneut Kälte angewendet werden. Durch dieses Vorgehen wird Energie aus der Schmerzzone abgeführt und die Muskelspannung reduziert sich. Diese Entlastungsmassnahme kann verstärkt werden, in dem auf der Körpervorderseite, gegenüber der Schmerzzone, Wärme aufgelegt wird, z.B. mit einer Bettflasche.

Eine weitere Selbsthilfemassnahme bei einem Lumbago wäre die intensive Massage der Beinrückseite, weil dadurch Energie aus der Schmerzzone nach unten abfliessen kann. Sollte in Ausnahmefällen die Kälte den Hexenschuss verstärken, dann darf mit wärmenden oder tonisierenden Massnahmen gearbeitet werden.

Bleibt die Beschwerde jedoch bestehen oder meldet sich der Lumbago immer wieder, dann bietet sich eine Behandlung mit der [Energetisch Statischen Behandlung und Akupunktur Massage nach Radloff](#) an.

Lesen Sie auch meinen Artikel "[Rückenbeschwerden / Rückenschmerzen allgemein](#)".

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüsse
Dionys Schwery