

Er kommt wie aus heiterem Himmel

HEXENSCHUSS Falsche Bewegung führt zur Muskelverhärtung – Vorbeugung ist wichtig

Eine ruckartige Bewegung und schon ist es passiert: Der Schmerz schießt in den Rücken, der ganze Körper scheint im ersten Moment wie gelähmt. Wer jemals einen Hexenschuss erlebt hat, wird diesen so schnell nicht vergessen.

VON MELANIE JÜLISCH

Dabei ist der Schmerz aus heiterem Himmel wahrlich kein Hexenwerk; vielmehr ist es oftmals unser Kopf, der dem geschmeidigen Zusammenspiel von Gelenken, Muskeln und Nerven einen Riegel vorschiebt. „Grund ist oft eine schnelle, reflexartige Bewegung beim Heben, Bücken oder Drehen, auf die die Wirbelsäule noch nicht eingestellt ist. Das Gehirn war durch diese ungeahnte Bewegung nicht in der Lage, rechtzeitig die dafür benötigten Impulse zu senden“, weiß Physiotherapeut Carsten Seebeck aus Oldenburg.

Lumbago oder akute Lumbalgie lauten die Fachausdrücke für die umgangssprachlich als Hexenschuss bezeichneten spontanen Muskelverhärtungen im Lendenwirbelbereich oder am Kreuzbein. Durch die extreme Anspannung der Muskeln kann es passieren, dass zusätzlich ein Nerv eingeklemmt wird, der sich auf der entsprechenden Seite durch ausstrahlende Schmerzen über das Gesäß ins Bein bis hin zum Knie bemerkbar macht. „Zieht der Schmerz bis in den Fuß, kann es sich um einen Bandscheibenvorfall handeln. Das sollte man unbedingt abklären lassen.“ Gleiches gilt für Taubheitsgefühle oder gar Harninkontinenz. Übrigens hat sich jeder Zweite bereits nach einer Woche von den Beschwerden erholt, bei anderen Betroffenen kann es bis zu sechs Wochen dauern.

Schnelle Hilfe ist gefragt

Der erste Weg nach einem Hexenschuss sollte zum Hausarzt führen, der bei Bedarf eine Überweisung an einen Physiotherapeuten ausstellt.



Prävention ist alles, daher zeigt Physiotherapeut Carsten Seebeck hier ein paar Übungen: Entspannung für die Muskeln – Ideal ist hierfür die Stufenlagerung, bei der die Beine im rechten Winkel hochgelegt werden.



Kräftigung des Lendenwirbelbereichs: Einfach ein Terraband relativ kurz um beide Hände schlingen. Die Arme ausstrecken und den Körper wie auf dem Bild nach vorne beugen. Nun wie eine Schere die Arme abwechselnd nach oben und unten schwingen.

Doch zunächst das Wichtigste, damit der Patient nicht in einer zusätzlich verschlimmernden Schonhaltung verharrt: die Blockade lösen. „Die harte Muskulatur will die Schwachstelle schützen, damit nicht noch mehr passiert“, so Carsten Seebeck. „Man sollte möglichst zügig mit einer manuellen oder osteopathischen Therapie beginnen, ansonsten können die Beschwerden länger anhalten als nötig.“

Schnelle Hilfe ist also ge-

fragt, denn erst wenn die Blockade beseitigt ist, können auch die Muskeln locker lassen. „Unterstützen kann man diese beispielsweise durch Wärme. Ist die Verhärtung verschwunden, können sie Schritt für Schritt wieder aufgebaut und mobilisiert werden.“

Dies kann bei Bedarf mithilfe eines Physiotherapeuten geschehen. „Wichtig ist die Kräftigung der Tiefenmuskulatur, was normalerweise nicht beim

Gewichtstraining im Fitnessstudio geschieht. Vielmehr können Koordinationsübungen, auch auf einer Vibrationsplatte, sowie Yoga und Pilates hierbei sehr hilfreich sein.“

Die Reaktionskraft trainieren

Unverhofft kommt oft – damit plötzliche Bewegungen in Zukunft nicht mehr mit einem Hexenschuss quittiert werden, kann man neben einem star-

ken Rücken auch für eine gute Reaktionsfähigkeit sorgen. „Eine Übung zu zweit wäre beispielsweise, dass einer auf Kommando im Eiltempo eine Tätigkeit ausüben muss. Oder man wirft jemandem eine leere Milchtüte zu. Der Überraschungseffekt: Vermutlich hat der Fänger mit einer vollen Tüte gerechnet. Bei einer enthaltenen Flüssigkeit kann man das Gewicht abschätzen, bei einer leeren Verpackung nicht.“

BILDER: MELANIE JÜLISCH

Den Körper optimal mit Jod versorgen

MÜNCHEN/DPA/TMN – Für die Funktion der Schilddrüse und damit des Stoffwechsels benötigt der Körper Jod. Das Spurenelement nimmt man über die Nahrung auf – doch die Versorgung in der Bevölkerung läuft nicht optimal, erklärt die Verbraucherzentrale Bayern. Daher sollte man im Haushalt Jodsalz verwenden und Lebensmittel kaufen, die damit hergestellt sind, beispielsweise lose verkaufte Brot- und Backwaren. Generell verrät ein genauer Blick auf die Zutatenliste, ob ein Produkt Jodsalz enthält. Viel Jod steckt auch in Seefisch und Meeresfrüchten – eines dieser Nahrungsmittel sollte einmal pro Woche auf den Tisch kommen, raten die Verbraucherschützer. Auch Milch und Milchprodukte sind gute Lieferanten. Die empfohlene Tagesmenge liegt bei Erwachsenen bei rund 200 Mikrogramm, bei Schwangeren und Stillenden ein wenig höher. Kinder brauchen laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung mit zunehmendem Alter mehr Jod – ab 13 Jahren wird die Erwachsenen-dosis 200 Mikrogramm empfohlen.

Hoher Blutdruck – empfindliche Haut?

BAIERBRUNN/DPA/TMN – Bestimmte Entwässerungstabletten gegen Bluthochdruck (Wirkstoff: Hydrochlorothiazid) können die Haut lichtempfindlicher machen und so leichter zu einem Sonnenbrand führen, warnt die Zeitschrift „Senioren-Ratgeber“ (Juni 2020). Wer diese Mittel nimmt, sollte die Mittagssonne meiden, lichtdichte Kleidung tragen und Sonnencreme auftragen. Zudem gilt die Faustregel: Je kürzer man sich in der Sonne aufhält und je geringer die Wirkstoffdosis ist, desto kleiner ist das Risiko. Zudem sollte man regelmäßig zu Hautkrebs-Screenings gehen. Auch andere Medikamente machen die Haut lichtempfindlicher – bestimmte Antidepressiva, Antibiotika, Epilepsie-Mittel sowie Herz-Kreislauf-Medikamente zum Beispiel.

Essstörungen bei autistischen Kindern

BERLIN/DPA/TMN – Das Kind lässt plötzlich Mahlzeiten aus oder bekommt Schwindelanfälle. Solche Anzeichen sollten Eltern immer ernst nehmen. Insbesondere autistische Kinder oder solche mit autistischen Zügen haben ein erhöhtes Risiko, Essstörungen zu entwickeln. Darauf weist der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) hin. Die Schwierigkeiten autistischer Kinder, mit anderen Kontakt aufzunehmen oder Freundschaften zu pflegen, begünstigen demnach die Entwicklung von Depressionen und Angststörungen. Essstörungen können ein „ungesunder Versuch“ sein, mit den negativen Gefühlen umzugehen, wie der Verband erläutert.

Fleck mit Haarausfall: Kopfpilz trifft vor allem Kinder

INFEKTION Übertragbar ist die Krankheit über Tiere oder von Mensch zu Mensch

KÖLN/TMN/JÜL – Verliert ein Kind an einem runden oder ovalen Fleck auf dem Kopf Haare? Ist die Stelle zudem schuppig und entzündet? Dann kann sich hinter solchen Symptomen ein Kopfpilz (Tinea capitis) verstecken – eine Infektion, die auch ansteckend ist. Tinea capitis lautet der Fachausdruck dieser Erkrankung, von der vor allem Kinder zwischen dem dritten und siebten Lebensjahr betroffen sind. Das erklärt der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Auslöser sind verschiedene Pilzformen, die beispielsweise durch Katzen und andere Tiere übertra-

gen werden können, aber auch von Mensch zu Mensch.

In der Regel lasse sich ein Kopfpilz gut behandeln, so die Experten. Bis er allerdings verschwunden ist, kann es eine Weile dauern: Mindestens vier Wochen Therapie sind nötig, so der Fachverband. Der Besuch der Kita oder Schule sei nach Absprache mit dem Arzt jedoch meist nach rund einer Woche wieder möglich. Eltern müssten auch keine Angst haben, dass der Fleck auf dem Kopf des Kindes dauerhaft haarlos bleibt.

Die Experten raten Familienmitgliedern und engen Kontaktpersonen in den meis-



Insbesondere Kinder stecken gern ihre Köpfe zusammen. Wer jedoch an einem Kopfpilz erkrankt ist, kann diesen eventuell auch auf andere Menschen übertragen.

BILD: S.V.GEHRN / PIXELIO.DE

ten Fällen, sich ebenfalls behandeln zu lassen – denn sehr ansteckende Pilzformen, die von Mensch zu Mensch übertragbar sind, hätten zugenommen. Manche Überträger würden keine Symptome zeigen. Und: Auch Erwachsene sind vor einer Ansteckung nicht sicher.

Der Pilz kann laut BVKJ außerdem an Kämmen, Handtüchern, Spielzeug und anderen Gegenständen haften – und möglicherweise für eine erneute Infektion sorgen. Daher empfiehlt sich regelmäßiges Waschen und Desinfizieren.

→ @ www.kinderaerzte-im-netz.de