



Schmerz lass nach

Wenn die Hexe in den Rücken schießt, ist es höchste Zeit für eine osteopathische Behandlung. Sie unterstützt die Heilung und wirkt gleichzeitig vorbeugend gegen weitere Hexenschüsse.

Text: Jürg Gschwend

Und plötzlich ist er da – der heftige Schmerz im Rücken. Ein Hexenschuss kommt meist ohne Vorwarnung und belastet viele Menschen täglich. Oft geht der Übeltäter mit einer muskulären Verspannung einher, die sich bis hin zu anderen Körperregionen erstrecken kann. Glücklicherweise ist der Hexenschuss harmlos und mit den richtigen Massnahmen klingen die Beschwerden in absehbarer Zeit wieder ab. Die Osteopathie ist eine geeignete manuelle Therapiemöglichkeit, um den Heilungsprozess bei einem Hexenschuss ganzheitlich zu unterstützen oder den Beschwerden vorzubeugen.

Hexenschuss – die Symptome

Man könnte fast sagen, jeder kennt ihn oder wird ihn noch kennenlernen. Am Hexenschuss leiden weit über die Hälfte aller Erwachsenen mindestens einmal im Leben – am häufigsten im Alter zwischen 30 und 50 Jahren. Meist sitzt der akute Schmerz auf einer Körperseite, zwischen dem Gesäss und der Lende. Während Bücken und Heben so gut wie gar nicht möglich sind, werden sogar die kleinsten Bewegungen als schmerzhaft empfunden. Und die starken Rückenbeschwerden lassen zunächst einmal nicht nach, da sich im Lendenwirbelbereich zahlreiche, schmerzleitende Nervenfasern erstrecken.

Manchmal dehnen sich die Schmerzen über den Rücken und das Gesäss bis ins Bein aus und halten bis zu einer Woche an. Danach klingt der Schmerz langsam wieder ab. Durch die bohrenden, ziehenden oder stechenden Schmerzen nehmen Betroffene automatisch eine Schonhaltung ein – eine leicht nach vorn gebeugte Haltung. Daher stammt auch der umgangssprachliche Name «Hexenschuss».

Über Sanasearch

Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson.
www.sanasearch.ch

Ganzheitliche Abhilfe mit Osteopathie

Der akute Kreuzschmerz setzt Betroffene meist völlig ausser Gefecht. Um schneller wieder auf die Beine zu kommen, kann die komplementärtherapeutische Methode Osteopathie helfen. Ist die Mobilität eingeschränkt, werden aus Sicht der Osteopathie zunächst Gewebespannungen aufgebaut, aus denen Funktionsstörungen folgen. Die Summe dieser Störungen kann der Organismus nicht mehr selbst ausgleichen – so entstehen die Beschwerden.

Ein Osteopath behandelt ganzheitlich mit manuellen Techniken und auf den Klienten bezogen. Das bedeutet, er betrachtet die Erkrankung innerhalb des ganzen Körpers und versucht nicht nur die Symptome zu behandeln. Nachdem der Klient mit dem Therapeuten über seine Krankheitsgeschichte gesprochen hat, forscht der Osteopath nach den individuellen Strukturstörungen, die zum Leiden geführt haben und versucht diese mit manuellen, geschulten Techniken zu beheben.

Selbstheilungskräfte anregen

Ein wichtiges Merkmal der Osteopathie ist, dass bei jeder Behandlung die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt werden sollen, um den Heilungsprozess von innen heraus und selbstständig voranzutreiben. Das Wort Osteopathie setzt sich aus den beiden griechischen Begriffen Osteon (Knochen) und Pathos (Leiden, Leidenschaft) zusammen. Diese Begriffshistorie führt irrtümlicherweise oftmals dazu, dass die Osteopathie ausschliesslich als Therapieform bei Beschwerden am Bewegungsapparat verstanden wird.

Die Osteopathie ist aber eine sehr vielfältige Therapie – ihr Wirkungspotenzial umfasst zahlreiche physische und psychische Beschwerden. Neben allen Beschwerden des Bewegungsapparates, kann sie auch bei Kopfschmerzen, Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden, innerer Unruhe oder Ängsten helfen. Aufgrund ihrer einfühlsamen, schmerzfreien Art ist die Osteopathie sogar für Säuglinge geeignet, z. B. bei Bauchkoliken oder nach schwierigen Geburten. Die Kosten der Behandlungen werden von einer allfällig bestehenden Zusatzversicherung zurückerstattet. //



patientenfrage an:
jürg gschwend*

«Wie kann ich Hexenschuss vorbeugen?»

Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr leide ich an einem Hexenschuss. Welche Ursachen können dazu führen und wie kann mir die Osteopathie helfen, wiederkehrenden Beschwerden vorzubeugen?

Ingrid Leimmeier, 48 Jahre

Der Mensch besteht nicht nur aus der äusseren Hülle – den Muskeln und Knochen – sondern auch aus einem Inneren, den Organen. Bauchorgane wie die Leber oder der Darm können eine erhöhte Spannung im Bewegungsapparat hervorrufen, weil sie ihre Position verlieren. Das kann eine Ursache für den Hexenschuss sein. Damit der Mensch in seiner Balance bleibt, muss der untere Rücken für den Bauch, der nach unten und vorne fällt, eine Gegenspannung aufbauen. Damit ist er bereits in einer erhöhten muskulären Spannung. Eine falsche Bewegung genügt, um mit einem schmerzhaften Hexenschuss in den Tag zu gehen. Mit regelmässigen Osteopathiesitzungen im Abstand von ein paar Monaten wird der Körper wieder in seine Spannungsbalance gebracht.

* **Jürg Gschwend** ist GDK Osteopath und Naturarzt mit Praxis in Zürich. Seine Therapieschwerpunkte reichen vom Hexenschuss bis hin zu Konzentrationsbeschwerden. Über www.sanasearch.ch kann bei Jürg Gschwend ein Therapietermin gebucht werden.