

Sportverletzungen: Hexenschuss

Kreuzschmerzen (Lumbago) können ohne angemessenes Behandlung zu einem langwierigen Problem werden. Dieses Hilfsmittel beschreibt passende Therapie und Prophylaxe.

Definition: Verschiedene Strukturen der Lendenwirbelsäule (u.a. Nebenwirbelgelenke) werden durch abrupte, unkontrollierte Bewegungen traumatisiert.

Symptome: Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule (ohne Ausstrahlung), Ruhe- und Bewegungsschmerz, Muskelhartspann, asymmetrische Haltung.

Erstbehandlung: Ruhe. Arzt oder Physiotherapeuten aufsuchen.

Therapie: In der Entzündungsphase (drei bis fünf Tage) Ruhe. Haltung einnehmen, die keine schmerzen verursacht. Stufenlage zur Entlastung des Rückens (Beine hochlagern, Knie und Hüfte im 90-Grad-Winkel). Danach Beginn mit unbelastenden Stabilisationsübungen (lokale, stabilisierende Muskulatur). Intensität der Kraftübungen kontinuierlich steigern (globale, bewegende Muskulatur). Die Symptome sollten innerhalb von ein bis drei Wochen verschwinden.

Prophylaxe: Korrekte Haltung beim Heben von schweren Lasten. Belastende Rotationsbewegungen im Rücken vermeiden. Training der stabilisierenden Bauch- und Rückenmuskulatur.

Quelle: Zeitschrift «mobile» 6/2007, S. 41, Christin Aeberhard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO