

WURM Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Guten Tag,

zunächst möchten wir uns für Ihr Interesse an unserem Newsletter bedanken, dessen erste Ausgabe Sie heute erhalten.

Der Newsletter soll sechs Mal im Jahr erscheinen und Sie kurz über Neuerungen im Gesundheitssektor informieren. Dabei werden die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus reichen und berücksichtigen damit unsere ganzheitliche Philosophie.

Unser erster Newsletter soll sich mit einem häufigen Problem beschäftigen, dem **Hexenschuss**.

Wenn die Hexe zuschlägt – was tun?



Der Hexenschuss, auch Lumbago (lat. lumbus = Lende) genannt, ist ein plötzlicher unterer Rückenschmerz, der meist mit einer mehr oder weniger starken Bewegungseinschränkung und Verspannungen der Rückenmuskulatur einhergeht. Eine direkte Ursache lässt sich häufig nicht finden. Manchmal hat sich der Patient schnell aus einer längeren Zwangshaltung aufgerichtet, zum Beispiel bei der Gartenarbeit. Häufig kommt der Schmerz jedoch aus heiterem Himmel.

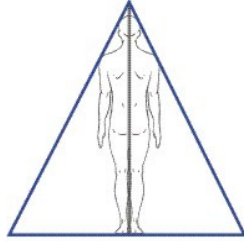
Prinzipiell sind Rückenschmerzen ein häufiges Phänomen. Ca. 85 Prozent aller Menschen in Mitteleuropa haben wenigstens ein Mal in ihrem Leben Rückenschmerzen.

Was soll man nun tun, wenn nichts mehr geht? Eine Vorstellung beim Arzt ist ratsam wenn:

- starke Schmerzen oder eine starke Bewegungseinschränkung vorliegt
- eine Ausstrahlung ins Bein bzw. Schwäche oder Missempfinden im Bein vorliegt
- wenn Stuhlgang oder Wasserlassen verändert sind.

Dann muss der Arzt eine weiterführende Ursachenforschung durchführen.

90 Prozent aller Hexenschüsse sind unabhängig von der Therapie nach vier Wochen vollständig zurückgegangen.



WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Wichtig ist, den Heilungsprozess selbst zu unterstützen:

- Bleiben Sie in Bewegung! Versuchen Sie, Ihre Alltagstätigkeiten weiterhin so gut wie möglich zu meistern! Damit verhindern Sie zunehmende Fehlhaltung mit Verstärkung der Schmerzen.
- Lassen Sie sich vom Schmerz nicht unterkriegen! Insbesondere Angst und Katastrophengedanken behindern den Heilungsprozess.
- Schmerzmittel können Ihnen helfen, in Bewegung zu bleiben. Als Selbstmedikation können Paracetamol 500mg 1-8 Tabletten, Ibuprofen 400 3x1 oder Diclofenac 25 3x1 pro Tag dienen. Durch eine Entzündungshemmung kommt es zur Schmerzlinderung. Bei Ibuprofen und Diclofenac können in einzelnen Fällen Magenbeschwerden auftreten. Dann sollten Sie zügig Rücksprache mit einem Arzt halten! Daneben kann der Arzt die oben genannten Medikamente in höherer Dosierung verordnen. Falls erforderlich kann er auch muskelentspannende Medikamente einsetzen.
- Chirotherapie kann bei vorliegenden Blockierungen („Bewegungseinschränkungen der Wirbelgelenke“) unterstützend helfen. Diese Therapie kann nur von Ärzten mit entsprechender Zusatzbezeichnung durchgeführt werden.
- Spritzen, insbesondere Injektionen in das Gesäß mit Diclofenac, sollten beim unkomplizierten Hexenschuss nicht zum Einsatz kommen. Sie können zu gefährlichen Nebenwirkungen führen und wirken niemals besser als die Tablettenform.
- Massagen und Krankengymnastik können in den ersten vier Wochen die Beschwerden verschlimmern und sollten nur in speziellen Fällen zum Einsatz kommen.
- Bei verbleibenden Beschwerden nach vier Wochen oder bei fehlender Besserung unter hausärztlicher Behandlung sollte eine zügige Vorstellung beim Orthopäden erfolgen.

Wir hoffen, dass Sie nun gut gewappnet sind für einen eventuellen Hexenschuss. Denken Sie daran, dass Sie vieles selbst in der Hand haben! Der Arzt ist für schwierigere Verlaufsformen der Partner an Ihrer Seite.

Im nächsten Newsletter im April werden wir zum Thema „**Sturz**“ informieren.

Welche Themen möchten Sie einmal beleuchtet wissen? Für Anregungen von Ihrer Seite sind wir stets dankbar.

Ihre Kristin und Karsten Wurm