

▶ Die Profis

**Dr. Munther
Sabarini**

Neurochirurg in der
Avicenna Klinik
Berlin



Was hilft bei Hexen- schuss?

Monika M.:
**Welche
Sofort-
maßnah-
men kön-
nen bei
einem**

Hexenschuss helfen?

Als Sofortmaßnahme bietet sich die sogenannte Stufenlagerung an. Dazu flach auf den Boden legen und die Unterschenkel auf einen Stuhl platzieren, so dass die Knie einen rechten Winkel bilden. Nach etwa zehn Minuten möglichst sanft wieder aufrichten und in Bewegung kommen. In der Regel helfen außerdem Wärmeanwendungen. Bei Bedarf lindern auch muskelentspannende Medikamente die Schmerzen. Treten allerdings Taubheitserscheinungen in den Gliedmaßen auf oder bestehen die Beschwerden länger als zwei Tage, rate ich, sofort einen Arzt aufzusuchen.