

Aktuelle Studie mit überraschenden Ergebnissen

Hexenschuss häufig am Vormittag



PLÖTZLICH schießt der Schmerz in den unteren Rücken

Eine ungeschickte Bewegung – und nichts geht mehr. Hexenschuss! Vor allem am Vormittag sollte man auf der Hut sein und keine schweren Gegenstände unbedacht heben. Denn zwischen acht und elf Uhr tritt der Hexenschuss häufiger auf. Das hat jetzt eine Studie am George Institute for Global Health in Sydney ergeben. Warum der Vormittag besonders gefährlich ist, darüber können die Ärzte nur spekulieren.

Das hilft gegen Schmerzen

Unabhängig von der Ursache, ist bei einem Hexenschuss Geduld gefragt. Man sollte zwar kurzzeitig einen Schongang einlegen und seinen Körper in Stufenlagerung (siehe Übung) entspannen, sich aber bloß nicht ins Bett legen. Vorsichtige Bewegung ist allemal besser als langes Liegen, Sitzen oder Stehen in starrer Haltung. Wärme in Form von Wärmepflaster oder Heizkissen kann die Durchblutung verbessern und die

Beschwerden lindern. Ebenso helfen Schmerzmittel im Akutfall. Meist ist der Spuk dann nach kurzer Zeit wieder vorbei. Dennoch ist der Hexenschuss eine Warnung: allerhöchste Zeit, seinen Alltag bewusst rückenfreundlicher zu gestalten. Also etwa mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit zu fahren – und nach langen Bürotagen unbedingt Sport zu machen.



Weg mit den Schmerzen - ganz ohne Antibiotika!

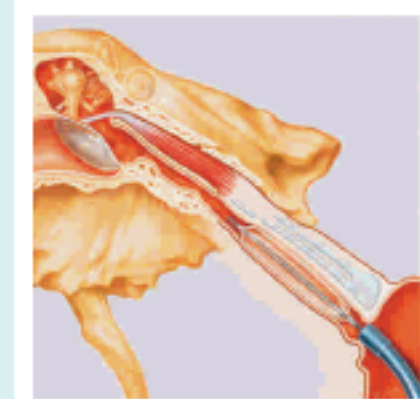
Neu entwickelt: Ein Katheter gegen Mittelohrentzündung

Ein unangenehmer Druck auf den Ohren bis hin zu heftigen Schmerzen und Fieber – eine Mittelohrentzündung ist schlimm für Erwachsene wie Kinder. Kein Wunder also, dass viele Patienten sich für Antibiotika entscheiden, wenn der Arzt diese Diagnose stellt. Doch jetzt gibt es eine neue Behandlungsform.

Ursache der Entzündung

Meist wird eine Mittelohrentzündung durch einen harmlosen Schnupfen ausge-

löst. Dabei können Viren aus dem Nasen-Rachen-Raum in das Mittelohr gelangen. Konkret handelt es sich um die Ohrtrompete, einen rund vier Zentimeter kleinen Kanal, der den Nasen-Rachen-Raum mit der Paukenhöhle des Mittelohrs verbindet. Wird dieser Innenbereich auf Dauer nicht ausreichend belüftet, kann sich Sekret bilden, das dann eine akute Mittelohrentzündung auslöst. Kommt dies häufiger vor oder heilt nicht völlig aus, kann es auch schnell zu chronischen Problemen kommen.



EIN BALLON wird durch den Katheterschlauch hinter das Trommelfell geschoben und aufgeblasen. So weitet sich die Röhre und wird wieder belüftet

Ein kleiner Eingriff als Lösung

Ein neues minimalinvasives Verfahren soll nun vor allem chronisch geplagten Erwachsenen und Kindern ab sechs Jahren helfen. Unter anderem setzen HNO-Ärzte des Bundeswehrkrankenhauses Ulm wie auch Mediziner der Klinik Bielefeld eine Methode ein, die es in der Gefäßchirurgie seit langem gibt. Sie nennt sich Ballondila-

tation. In kurzer Narkose wird ein Katheter durch die Nase des Patienten in die Eustachische Röhre geschoben. Ist er an der richtigen Stelle platziert, wird ein Mini-Ballon an der Spitze aufgeblasen und so die geschlossene bzw. verstopfte Röhre wieder geweitet. Der Eingriff dauert nur wenige Minuten und ist sehr erfolgversprechend: Bisher traten bei keinem Patienten einer Testreihe nach der OP mehr Probleme mit Mittelohrentzündungen auf.