Hexenschuss

11 Übungen in 3 Phasen

Die ersten Tage · Beweglicher werden · Rücken stärken
Kostenloses Übungs-PDF

Harald Erb
Heilpraktiker & Osteopathie
Berlin Prenzlauer Berg
Metzer Str. 20 | 10405 Berlin
harald-erb.de

Wichtig – bitte zuerst lesen

- **Für wen:** bei plötzlichen Schmerzen im unteren Rücken (Hexenschuss), die im Rücken bleiben, jeweils ohne die Warnzeichen unten. Zieht der Schmerz bis unter das Knie oder in den Fuß, oft mit Kribbeln oder Taubheit, passen eher die Übungs-PDFs zu Ischias oder Bandscheibenvorfall.
- **Beim Üben:** langsam und nur so weit, wie es angenehm ist. Verstärkt eine Übung den Schmerz deutlich oder zieht es ins Bein: sofort stoppen.
- **Umgehend ärztlich abklären lassen, gegebenenfalls in der Notaufnahme,** bei Problemen beim Wasserlassen oder Stuhlgang, Taubheit im Intimbereich oder an der Innenseite der Oberschenkel oder einer zunehmenden Schwäche im Bein. Dann bitte keine Übungen.
- **Zeitnah ärztlich abklären lassen,** wenn die Beschwerden nach einem Sturz oder Unfall begonnen haben, Fieber dazukommt, Sie ungewollt abnehmen, eine Osteoporose oder eine Krebserkrankung bekannt ist, die Schmerzen vor allem nachts in Ruhe auftreten oder Sie solche Rückenschmerzen nach dem 50. Lebensjahr zum ersten Mal haben. Solche Warnzeichen sind sehr selten, sollten dann aber nicht abgewartet werden.
- **In der Schwangerschaft** besprechen Sie die Übungen bitte vorher mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Frauenärztin.
- **Allgemeine Hinweise.** Die Übungen sind allgemeine Empfehlungen. Sie beruhen auf bekannten funktionellen Übungen, die fachlich und wissenschaftlich begründet sind, und dienen der Veranschaulichung. Sie ersetzen kein individuelles Training, keine Behandlung und keinen Arztbesuch.

Was Sie in diesem Übungs-PDF finden

- **Phase 1 – Die ersten Tage:** Stufenlagerung mit ruhiger Atmung · Scheibenwischer · Oberkörper aufdrehen in Seitlage · Vor und zurück im Vierfüßlerstand
- **Phase 2 – Wenn es besser wird:** Wassertreten · Beckenuhr
- **Phase 3 – Den Rücken stärken:** Rumpf gegen Zug halten · Bücken aus der Hüfte · Tragen mit aufrechtem Rücken · Wandlehnen mit Kniebeuge · Schwingstab
- Was in den ersten Tagen häufig hilft · Plan und Abhakliste · QR-Codes zu den Videos

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Was in den ersten Tagen häufig hilft

- **In Bewegung bleiben:** Bettruhe ist in der Regel nicht nötig, langes Liegen kann die Beschwerden eher verlängern. Kurze, häufige Wege durch die Wohnung sind meist besser. Sobald es geht, tut vielen ein Spaziergang in zügigem Tempo gut.
- **Entlastungslage:** auf den Rücken legen, die Unterschenkel auf einen Stuhl oder ein Kissen (Übung 1).
- **Wärme:** Wärmflasche, Heizkissen, ein warmes Bad oder ein feucht-warmer Wickel für etwa 20 Minuten können die verspannten Muskeln lockern.
- **Aufstehen über die Seite:** erst auf die Seite rollen, die Beine aus dem Bett, mit den Armen hochdrücken.
- **Morgens langsam:** In der ersten Stunde nach dem Aufstehen lieber nicht stark nach vorn beugen.
- **Beim Husten oder Niesen:** die Knie leicht beugen und eine Hand ans Kreuz legen.
- **Schmerzmittel:** Wenn Sie etwas einnehmen möchten, fragen Sie in der Apotheke oder ärztlich nach.

Meist lässt ein Hexenschuss nach einigen Tagen deutlich nach.

So ist das Übungs-PDF aufgebaut

Die drei Phasen folgen dem üblichen Verlauf: erst die ersten Tage, dann beweglicher werden, dann den Rücken stärken, damit ein neuer Hexenschuss weniger wahrscheinlich wird. Die Tagesangaben sind nur Anhaltspunkte. Entscheidend ist, wie es Ihnen geht.

Ihr Maß finden: Beginnen Sie mit wenigen Wiederholungen und achten Sie darauf, wie Ihr Rücken reagiert, auch am nächsten Tag. Was guttut, behalten Sie bei. **Wird der Schmerz deutlich stärker oder zieht es ins Bein, bitte sofort stoppen.**

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Phase 1 – Die ersten Tage: nur, wenn es Linderung bringt

Hinweis: Diese vier Übungen können sich schon in den ersten Tagen eignen, aber nur, wenn sie spürbar Linderung bringen. Klein und langsam bewegen. Verstärkt eine Übung den Schmerz: weglassen.

ÜBUNG 1

Stufenlagerung mit ruhiger Atmung

Rückenlage · zur Ruhe kommen



Beim Video hatte ich keine Unterlage zur Hand und wollte die Füße nicht gegen die Wand stellen, deshalb sind die Beine frei angehoben. Bitte legen Sie die Unterschenkel auf einen Stuhl oder ein Kissen.

So geht's

1. Auf den Rücken legen, die Unterschenkel auf einen Stuhl oder ein Kissen legen. Hüfte und Knie sind etwa im rechten Winkel, die Arme liegen locker neben dem Körper.
2. Ruhig in den Bauch atmen: Beim Einatmen hebt sich der Bauch.
3. Beim Ausatmen die Rippen sanft sinken lassen und den Bauch langsam etwas einziehen.
4. 10–15 langsame Atemzüge. Danach kurz liegen bleiben und langsam über die Seite aufstehen.

Häufigster Fehler: zu schnell oder zu tief atmen. Lieber ruhig und gleichmäßig.

Wichtig: Die Lage nur einnehmen, wenn sie guttut. Manchen ist die Seitenlage mit einem Kissen zwischen den Knien angenehmer.

Wie oft: 10–15 Atemzüge · bei Bedarf alle 1–2 Stunden · auch im Bett möglich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 2

Scheibenwischer

Rückenlage · Knie sanft zur Seite



So geht’s

1. Rückenlage, beide Knie angewinkelt, die Füße hüftbreit flach auf dem Boden. Die Arme liegen seitlich, die Handflächen nach unten.
2. Beide Knie langsam ein kleines Stück zur rechten Seite kippen, nur so weit, wie es angenehm ist.
3. Zurück zur Mitte, dann zur linken Seite. Fließend, ohne Schwung.
4. Die Schultern bleiben am Boden.

Häufigster Fehler: die Knie weit zur Seite fallen lassen. Eine kleine Bewegung reicht.

Wie oft: 8–10× pro Seite · 2–3× täglich · nur im angenehmen Bereich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 3

Oberkörper aufdrehen in Seitlage

Seitlage · „Open Book“



So geht’s

1. Auf die Seite legen, die Knie übereinander etwa im rechten Winkel angewinkelt. Beide Arme liegen ausgestreckt vor der Brust, die Handflächen übereinander.
2. Den oberen Arm langsam nach hinten öffnen, wie ein Buch, das aufgeschlagen wird. Der Blick folgt der Hand.
3. Beim Ausatmen etwas tiefer sinken lassen. Das Becken und die Knie bleiben liegen.
4. 20–30 Sekunden halten, dann langsam zurück. Danach die andere Seite.

Häufigster Fehler: die Knie rutschen auseinander und das Becken dreht mit. Dann den Arm weniger weit öffnen.

Wie oft: 20–30 Sekunden halten · 2–3× pro Seite · langsam, nicht drücken

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 4

Vor und zurück im Vierfüßlerstand

Vierfüßlerstand · Gesäß Richtung Fersen



So geht’s

1. Vierfüßlerstand: die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüften.
2. Das Gesäß langsam Richtung Fersen schieben, die Arme bleiben gestreckt, der Rücken darf rund werden.
3. Nur so weit, wie es angenehm ist, nicht bis ans Ende der Bewegung. Ruhig atmen.
4. Langsam zurück in den Vierfüßlerstand.

Häufigster Fehler: zu viele Wiederholungen oder zu weit nach hinten. Wenige ruhige Wiederholungen reichen meist.

Wie oft: 8–10 ruhige Wiederholungen · 2–3× täglich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Phase 2 – Wenn es besser wird: beweglicher werden

Hinweis: meist nach einigen Tagen, wenn der stärkste Schmerz nachgelassen hat. Die Übungen aus Phase 1 können Sie weiter dazunehmen.

ÜBUNG 5

Wassertreten

Rückenlage · Becken im Wechsel schieben



So geht's

1. Rückenlage, beide Beine liegen ausgestreckt.
2. Ein Bein langsam lang herausschieben, die Ferse schiebt vom Körper weg.
3. Gleichzeitig zieht die andere Beckenseite ein Stück Richtung Rippen. Es entsteht ein leichtes Ziehen seitlich im unteren Rücken.
4. 20–30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

Häufigster Fehler: das Becken hebt sich vom Boden ab. Die Bewegung bleibt flach am Boden.

Wie oft: 20–30 Sekunden halten · 2–3× pro Seite · 1–2× täglich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 6

Beckenuhr

Rückenlage · Becken bewusst bewegen



So geht’s

1 Rückenlage, die Knie angewinkelt, die Füße flach auf dem Boden.
2 Das Becken langsam in alle Richtungen bewegen, wie ein Zeiger, der die Stunden einer Uhr abfährt.
3 Erst im Uhrzeigersinn, klein beginnen, dann etwas größer werden.
4 Dann gegen den Uhrzeigersinn. Alles fließend, ohne zu halten.

Häufigster Fehler: zu große Kreise mit Kraft. Klein und ruhig ist meist angenehmer.

Wie oft: 5–8 Runden pro Richtung · 1–2× täglich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 7

Rumpf gegen Zug halten

Stand · „Pallof Press“ mit Band



So geht’s

1. Ein Gymnastikband auf Brusthöhe an einem festen Punkt befestigen, zum Beispiel am Türrahmen. Seitlich dazu stellen, hüftbreit, die Knie leicht gebeugt.
2. Das Band mit beiden Händen vor der Brust halten.
3. Die Hände langsam nach vorn strecken. Der Rumpf bleibt ruhig und dreht nicht mit.
4. 3 Sekunden halten, dann langsam zurück zur Brust. Nach den Wiederholungen die Seite wechseln.

Häufigster Fehler: der Oberkörper dreht zum Band. Dann einen Schritt näher ans Band gehen, damit der Zug geringer wird.

Wie oft: 3 Sätze à 8–10 Wiederholungen pro Seite · etwa 3× pro Woche

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 8

Bücken aus der Hüfte

Stand · mit Besenstiel üben



So geht’s

1. Aufrecht stehen. Einen Besenstiel senkrecht hinter den Rücken halten: Er berührt den Hinterkopf, den Rücken zwischen den Schulterblättern und das Kreuzbein.
2. Langsam nach vorn beugen: Das Gesäß geht nach hinten, die Knie beugen sich leicht.
3. Der Stiel bleibt an allen drei Punkten, der Rücken bleibt gerade. Die Bewegung kommt aus der Hüfte.
4. Langsam wieder aufrichten.

Häufigster Fehler: der Stiel verliert den Kontakt am Hinterkopf oder am Kreuzbein. Dann weniger tief beugen.

Wie oft: 3 Sätze à 10 Wiederholungen · etwa 3× pro Woche

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 9

Tragen mit aufrechtem Rücken

Gehen · mit zwei Taschen

So geht’s

1. In jede Hand eine gleich schwere Tasche oder ein Gewicht nehmen. Aufrecht stehen, die Schultern locker nach hinten unten, der Blick geradeaus.
2. Langsam und gleichmäßig 20–30 Meter gehen.
3. Der Rücken bleibt aufrecht, kein Hohlkreuz, nicht zur Seite kippen. Ruhig weiteratmen.
4. Kurze Pause, dann zurückgehen.

Häufigster Fehler: zu schwer beginnen. Lieber leicht anfangen und das Gewicht langsam steigern.

Wie oft: 3 Durchgänge à 20–30 Meter · etwa 3× pro Woche · leicht beginnen

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 10

Wandlehnen mit Kniebeuge

Stand · Beine kräftigen



So geht’s

1 Mit dem Rücken an eine Wand lehnen, die Füße etwa eine Fußlänge vor der Wand.
2 Langsam in die Knie gehen, der Rücken bleibt an der Wand, nur bis zu einem angenehmen Winkel.
3 3–5 Sekunden halten.
4 Langsam wieder hochschieben.

Häufigster Fehler: die Knie rutschen nach innen. Die Knie zeigen in Richtung der Zehen.

Wie oft: 3 Sätze à 5–8 Wiederholungen · etwa 3× pro Woche · Tiefe langsam steigern

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 11

Schwingstab

Stand · „Flexibar“

So geht’s

1. Aufrecht stehen, die Knie leicht gebeugt. Den Schwingstab mit beiden Händen vor dem Körper halten.
2. Den Stab mit kleinen, schnellen Bewegungen auf und ab in Schwingung bringen.
3. Der Rumpf bleibt aufrecht und ruhig, die Schultern locker.
4. 30–60 Sekunden, dann eine Pause.

Häufigster Fehler: mit großen Armbewegungen schwingen. Kleine, schnelle Bewegungen genügen.
Gut zu wissen: Einen Schwingstab gibt es im Sporthandel. Ohne Stab können Sie diese Übung einfach weglassen.

Wie oft: 3 Durchgänge à 30–60 Sekunden · etwa 3× pro Woche

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Plan und Abhakliste

Phase	Übungen	Wie oft
Die ersten Tage	1–4, nur was Linderung bringt	mehrmals täglich
Wenn es besser wird	dazu 5 und 6	1–2× täglich
Den Rücken stärken	7–11	etwa 3× pro Woche

Der Plan ist ein Anhaltspunkt, kein festes Programm. Haken Sie jeden Tag ab, was Sie geübt haben.

Woche 1	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Stufenlagerung							
2 Scheibenwischer							
3 Oberkörper aufdrehen							
4 Vierfüßler vor/zurück							
5 Wassertreten							
6 Beckenuhr							
7 Rumpf gegen Zug							
8 Bücken aus der Hüfte							
9 Tragen							
10 Wandlehnen							
11 Schwingstab							

Woche 2	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Stufenlagerung							
2 Scheibenwischer							
3 Oberkörper aufdrehen							
4 Vierfüßler vor/zurück							
5 Wassertreten							
6 Beckenuhr							
7 Rumpf gegen Zug							
8 Bücken aus der Hüfte							
9 Tragen							
10 Wandlehnen							
11 Schwingstab							

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Kommt der Hexenschuss immer wieder?

Bessert sich der Schmerz nach einigen Tagen nicht, strahlt er ins Bein aus oder kommt der Hexenschuss immer wieder, kann mehr dahinterstecken, zum Beispiel die Bandscheibe, das Kreuz-Darmbein-Gelenk oder eine Haltung, die den Rücken dauerhaft belastet. Dann kann eine gezielte Untersuchung und bei Bedarf eine osteopathische Behandlung sinnvoll sein. Wie ich vorgehe, finden Sie auf harald-erb.de/hexenschuss-behandeln.

Passend dazu

- Ischias: harald-erb.de/ischias-uebungen
- Bandscheibenvorfall LWS: harald-erb.de/bandscheibenvorfall-uebungen-lws
- Kreuz-Darmbein-Gelenk (ISG): harald-erb.de/isg-uebungen

Mehr Übungen als Video

Viele Übungen aus diesem Übungs-PDF gibt es als kurze Videos in der Playlist „Hexenschuss“. Neue Übungen zeige ich regelmäßig. Folgen Sie mir gern, dann verpassen Sie keine:

Hexenschuss-Videos	YouTube	Facebook	Alle Übungen online
Playlist „Hexenschuss“	@OsteopathieBerlinHarald	osteopathie.harald.erb	harald-erb.de/hexenschuss-uebungen

Praxis Harald Erb, Heilpraktiker & Osteopathie
Metzer Straße 20, 10405 Berlin (Kollwitzkiez) · Mo–Do 9–19 Uhr, Fr 9–17 Uhr
Telefon 030 69 815 865 · info@harald-erb.de · harald-erb.de
Seit Wochen Schmerzen? Rufen Sie mich gern an: 030 69 815 865.
Erst unverbindlich sprechen: Vorgespräch 15 Minuten, kostenlos.

Quellen und weiterführende Literatur

- Nationale VersorgungsLeitlinie Nicht-spezifischer Kreuzschmerz, 2. Auflage, 2017, und Patienteninformation „Akute Kreuzschmerzen“ (ÄZQ, 2017).
- McGill S: Back Mechanic. Backfitpro, 2015.
- Krämer J, Grifka J: Orthopädie. 7. Auflage, Springer.
- Erfahrungen aus meiner Praxis in Berlin, seit 2007.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung