

# Selbsttest bei plötzlichem Wirbelsäulenschmerz und Ischias

Mit der Beantwortung der folgenden Fragen können Sie sich auf einen Arztbesuch vorbereiten.

Bestehen bei Ihnen sehr heftige, plötzlich aufgetretene Kreuzschmerzen mit Muskelverspannung und gravierender Bewegungseinschränkung?

.....

Können Sie  
entspannt gerade stehen?

.....

sich aus dem Stehen schmerzlos vorbeugen?

.....

sich problemlos im Bett aufsetzen?

.....

Strahlen die Schmerzen in Richtung Hüfte oder Bein, haben Sie Muskelkrämpfe?

.....

Hatten Sie ähnliche Ausstrahlungsschmerzen schon früher?

.....

Besteht eine streifenförmige Gefühlsstörung entlang eines Beines? (Fühlen Sie „Bamstigkeit“ oder „Ameisenkribbeln“?)

.....

Besteht eine Muskelschwäche im Bereich eines Beines, die manchmal zum Einknicken im Knie, Umknöcheln oder Stolpern führt?

Können Sie  
einige Kniebeugen machen?

.....

auf den Fersen gehen?

.....

auf den Zehen gehen?

.....

Führen Ihre Schmerzen zu Schlafstörung mit Unruhe? Verspüren Sie nachts Bewegungsdrang?

.....

Haben Sie Probleme bei der Blasenentleerung (Harnverhalten)?  
Verlieren Sie Harn oder Stuhl (Inkontinenz) ?

.....

(Sie können sich diesen Fragebogen ausdrucken, ausfüllen und zur Ordination beim Facharzt mitnehmen.)