

Teil II: Mythos Ischias oder eingeklemmter Nerv

Expertentipp Ingo Noll:

In meinem ersten Beitrag habe ich Ihnen geschrieben, ob es, oder dass es den eingeklemmten Nerv gibt oder nicht. Heute erzähle ich Ihnen, dass es ihn doch gibt, aber auf eine ganz andere Art und Weise wie man sich das vielleicht vorstellt.

Vorstellen möchte ich Ihnen heute das Piriformis Syndrom.

Rückenschmerzen, die ins Bein ausstrahlen, können verschiedene Ursachen haben. Nicht immer ist die Bandscheibe schuld, oft drückt der Piriformis-Muskel auf den Ischiasnerv.

Wenn auch Beinbeschwerden dabei auftreten, gehen diese Schmerzen oft vom Ischiasnerv aus. Typische Ischias Schmerzen treten plötzlich auf und strahlen über das Gesäß und die Oberschenkelrückseite teilweise bis in die Fußsohle aus.

Der Ischias: Unser längster Nerv im Körper

Der Ischiasnerv ist der längste Nerv im menschlichen Körper. Er wird aus mehreren Wurzeln im untersten Teil der Wirbelsäule gebildet und verläuft durch die Beckenmuskulatur zur Rückseite des Oberschenkels und weiter bis zur Kniekehle. Dort teilt er sich in zwei Äste auf und zieht an der Außen- und Rückseite der Wade bis zum Fuß.

Ischias Schmerzen können aber auch einen Bandscheibenvorfall vortäuschen.

Obwohl auf MRT-Bildern Bandscheibenvorfälle häufig zu sehen sind, kann die Ursache der Beschwerden auch eine andere sein, nämlich der Piriformis-Muskel! Dieser birnenförmige Muskel liegt verborgen unter dem großen Gesäßmuskel und verbindet Kreuzbein und Oberschenkel. Normalerweise ist er wie alle Muskeln weich und dehnbar. Verspannt er jedoch und verkürzt sich, wird er dick und hart und übt so Druck auf den direkt darunterliegenden Ischiasnerv aus.

Die Schmerzen beim Piriformis-Syndrom können durchaus einen Bandscheibenvorfall vortäuschen. Eine umfassende Anamnese und Untersuchung ist hier für die exakte Diagnose besonders wichtig

Expert*innen schätzen, dass viele Bandscheiben-Operationen vermieden werden könnten, wenn das Piriformis-Syndrom vorher richtig diagnostiziert und behandelt würde.

Die Verkürzung des Piriformis-Muskels wird durch eine einseitige Belastung verursacht, beispielsweise durch dauerhaftes Sitzen (Büroarbeit). Werden beim Sitzen die Beine übereinandergeschlagen, verstärkt sich der Effekt zusätzlich.

Aber auch falsche Bewegungsmuster, etwa die falsche Technik beim Joggen oder das falsche Schuhwerk, verhärten den Muskel. Und die Briefftasche sollte man(n) auch nicht in der Gesäßtasche tragen (🙅)

Ist der Piriformis-Muskel als Verursacher der Schmerzen diagnostiziert, helfen Physiotherapie um den Muskel wieder zu entspannen. Physiotherapeuten*innen behandeln dabei neben dem Piriformis-Muskel auch Gelenke und weitere, umliegende Muskelgruppen.

Einseitige Belastungen sollten jedoch künftig vermieden und falsche Bewegungsmuster korrigiert werden.

Spezielle Bewegungs- und Dehnübungen werden dann ergänzend in der Sporttherapie angeboten. Und hier kommt der Gesundheitspark ins Spiel.

Wir zeigen Ihnen Übungen zur Dehnung des betroffenen Bereiches, sowie eine gezielte Schmerzpunktbehandlung. Aber auch spezielle Übungen zur Rückenkräftigung und zur Becken- und Rumpfmobilisation sind Inhalt unserer Arbeit.

Und mit dieser Kombination aus Physio- und Sporttherapie sind Sie bei uns in den besten Händen.

Das Team des Gesundheitspark Neunkirchen steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Bleiben Sie mobil!

Ihr
Ingo Noll



Videoempfehlungen

Trainingsvideos unseres QFiSa-Partners RiVita zur

- Periformisdehnung: <https://vimeo.com/406181498/a1f8e596d9>
- Periformiskräftigung: <https://vimeo.com/showcase/6866755/video/401617894>

Passwort: qfisa