



## Expertentipp Ingo Noll:

### Das Iliosacralgelenk Kreuzbein - Darmbein –Gelenk

Bei dem Iliosacralgelenk handelt es sich um das Bindeglied zwischen Ihrer Wirbelsäule und Ihrem Becken. Dieses verteilt die Last der Wirbelsäule auf Ihr Becken und umgekehrt.

Kaum ein Gelenk des menschlichen Körpers sorgt für so viele Kontroverse wie das Iliosacralgelenk, kurz **ISG** genannt.

Vielleicht wurden Sie auch schon mal mit Aussagen konfrontiert, dass Ihr ISG



- zu instabil ist
- nicht in der richtigen Position
- verschoben
- schief
- blockiert oder ähnliches sei?

Solche Erklärungsmodelle von Fachleuten hinterlassen bei Patienten häufig den Eindruck, man müsse in der Therapie das besagte Gelenk entweder stabilisieren, einrenken oder mobilisieren um es wieder in die richtige Position zu bringen.

Studien zeigen auch, dass Patienten durch solche Erklärungsmodelle und „Bildern im Kopf“, die sie erzeugen, verunsichert werden und beginnen sich vorsichtiger zu bewegen oder Dinge zu vermeiden, die sie vielleicht zuvor gerne gemacht haben.

Völlig verständlich, wenn man nichts falsch machen möchte.

Das macht den Betroffenen oft Stress und reduziert ihre Lebensqualität. Aber lassen Sie uns mal darüber sprechen, was die Forschung der letzten Jahrzehnte zu solchen Aussagen sagt:

Das ISG gehört mit seinen fest verkeilten Gelenkflächen, einem dichten Netzwerk von Bändern und seinen kräftigen Muskelsehneneinheiten zu den stabilsten Gelenken des menschlichen Körpers. Aufgrund seiner Lage und Stabilität ist es dafür

gemacht, enorme Kräfte zu übertragen. Deshalb findet im ISG auch kaum Bewegung statt, unter Belastung im Schnitt unter 1 Grad und unter Entlastung ca. 2,5 Grad.

Zum Vergleich:

Eine Hüfte lässt sich bis zu 140 Grad beugen. Ihr ISG ist also kein Zauberwürfel, den Therapeuten beliebig mit ihren Händen drehen können. Das ist schlicht unmöglich.

ISG Beschwerden bedeuten, dass Ihre Beckenstrukturen sensibilisiert sind und nicht, dass eine Fehlfunktion oder ein Schaden vorliegt. Das ist für unser Verständnis und die Behandlung solcher Beschwerden ein ganz entscheidender Unterschied. Schmerz und Sensibilität werden nämlich von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst, die weit über das Gelenk hinausgehen und mehr mit Ihnen als Person und Ihrem Leben zu tun haben. Da ist sich die Schmerzwissenschaft heute sicher. So könne die Vermeidung von Bewegung, hohe Muskelspannung, Schlafmangel, Inaktivität, Entzündungsprozesse, Stress und Sorgen allesamt zu einer solchen Sensibilisierung beitragen.

Ihr ISG ständig schützen zu wollen, weil Ihnen erzählt wurde, es sei instabil oder die Überzeugung, dass es ständig „deblockiert“ werden müsse, gefährdet Ihre Genesung. Sie müssen wieder lernen, sich und Ihrem Gelenk zu vertrauen: Positives Denken, guter Schlaf, regelmäßige und entspannte Bewegung und andere Dinge helfen gegen Ihre ISG-Beschwerden.

Die moderne Therapie kümmert sich daher allem voran zunächst darum, Ihre ganz persönlichen Faktoren, die bei Ihnen hinter solchen Sensibilisierungsprozessen stehen, zu finden und mit Ihnen zusammen anzugehen.

Lassen Sie uns einen Weg finden, um Ihnen Kontrolle über Ihre Schmerzen zu geben, anstatt kurze Abhilfen zu suchen!

- Das ISG ist extrem stabil und leitet enorme Kompressionskräfte weiter
- Im ISG findet kaum Bewegung statt – bis zu 2,5 Grad ohne Belastung und unter 1 Grad bei Belastung
- Bewegungen und Fehlstellungen des ISG lassen sich nicht erfühlen bzw. ertasten
- eine Manipulation verändert nicht die Beckenposition
- von einem Beckengurt zu profitieren ist kein Indiz für eine Instabilität
- ISG-Beschwerden zeigen eine Sensibilisierung an und keine Fehlfunktion
- Die Einflussfaktoren diese Sensibilisierungsprozesses zu finden und zu verändern, ist der Kern der modernen Therapie.

Wir helfen Ihnen gerne dabei. Sprechen Sie uns an.

Mit Ihrem Rezept sind Sie diesbezüglich bei Physiotherapeutin Natascha Kauerauf in den besten Händen.

Sporttherapeutisch im Gesundheitspark natürlich bei Ingo Noll.