



**I**n der Gesäßregion befinden sich eine Vielzahl unterschiedlicher Körperstrukturen wie Muskeln, Bänder, Gelenke, Nerven und Blutgefäße. Jede dieser Strukturen kommt als mögliche Ursache für Beschwerden in dieser Region infrage.

Dr. Thomas Richter, Orthopäde aus München: „Der Ischias-Nerv ist der längste Nerv des Körpers, er beginnt etwa auf Höhe der Hüfte und ist dort so dick wie ein kleiner Finger. Er führt in Verästelungen bis zur Fußsohle und in die Zehen.“ Seine Fasern steuern sowohl Muskeln als auch die Reiz-Empfindung. Ist der Nerv gereizt, verursacht das ziehende Schmerzen und das Bein wird pelzig, die Muskeln können sich schwach anfühlen. Auch wenn sie anfangs höllisch wehtun: Meist sind die Beschwerden harmlos und verschwinden nach einigen Tagen bis Wochen wieder.

# Volksleiden Ischias

**Der eine bückt sich zum Schuheanziehen, der andere hebt einen Getränkekasten hoch: Autsch! Der Schmerz schießt vom unteren Rücken direkt in die Beine wie ein elektrischer Schlag. Die Beine fühlen sich an, als würden Ameisen darüber krabbeln und wenn man hustet oder niest, verschlimmert sich der Schmerz noch. Im Volksmund ist dann oft vom Hexenschuss die Rede. Die korrekte medizinische Bezeichnung hierfür lautet Lumbo-Ischialgie, was übersetzt so viel heißt wie „Schmerz in der unteren Lenden- und Gesäßregion“. Etwa fünf bis zehn Prozent aller Menschen kennen das. Die alten Griechen nannten es „Ischias“, übersetzt „Hüftweh“, weil der Schmerz scheinbar in der Hüfte sitzt.**

## *Woher kommen Ischias-Schmerzen?*

Die Ursachen liegen auf der Hand: Wir sind Sitzbleiber! Schon auf dem Weg zur Arbeit sitzen wir im Auto, in der U-Bahn oder im Bus, dann am Schreibtisch und abends vor dem Fernseher. Und unser Rücken nimmt uns das krumm. Dr. Richter: „Strahlen die Schmerzen bis in die Wade oder gar bis in den Fuß aus, besteht der Verdacht auf eine Einklemmung der Nervenwurzel durch verschleißbedingte Strukturveränderungen direkt an der Lendenwirbelsäule wie zum Beispiel dem Bandscheibenvorfall, der dann die Nervenwurzel abdrängt und Schmerzen sowie Sensibilitätsstörungen im Versorgungsgebiet dieser Nervenwurzel auslöst. Hinzu kommt manchmal Muskelschwäche. Bestimmte Dehnungstests, Reflexuntersuchungen und natürlich die genaue Schilderung der Beschwerden helfen bei der Diagnose.“ Letzte Gewissheit bringt eine MRT-Aufnahme. Darauf kann man zum Beispiel Ausmaß und Lage einer Bandscheibenverlagerung erkennen. Auch dann muss nicht immer operiert werden. Schmerzen und Entzündung lassen sich oft ausreichend mit Medikamenten bekämpfen. Übrigens: Gelegentlich ist nur ein Muskel schuld.

Dr. Richter: „Manchmal haben die Beschwerden aber eine ganz andere Ursache – einen kleinen Muskel mit dem Namen Piriformis-Muskel, auf Deutsch: birnenförmiger Muskel. Die wenigsten wissen, dass es ihn gibt – bis er sich irgendwann schmerzhaft bemerkbar macht.“ Der Piriformis-Muskel liegt quer zur Verlaufsrichtung des nahe gelegenen Ischiasnervs, ist etwa

fingerdick und liegt unter den Gesäßmuskeln. Hier kommt er dem Ischiasnerv sehr nah und das kann unangenehme Folgen haben: Bei einseitiger Überlastung, zum Beispiel wenn man schief sitzt, verkrampft der Muskel, schwillt an und drückt auf den Nerv. Das verursacht dann ähnliche Symptome wie ein Bandscheibenvorfall. Schief ist man zum Beispiel dann, wenn ein dickes Portemonnaie in der Gesäßtasche steckt oder wenn man sich lange über den Schreibtisch beugt. Aber auch langes Sitzen im Auto und oder das Heben schwerer Gegenstände wirken sich auf den Piriformis übel aus. Schlechte Laufschuhe können das Problem zudem noch verstärken.

Ist der Piriformis-Muskel betroffen, so kann gerade am Anfang der Behandlung der Einsatz von Schmerzmitteln, die auch eine entzündungshemmende Wirkung haben, oder Mittel zur Muskelentspannung sinnvoll sein. Die Physiotherapie erfolgt mit dem Ziel der Muskelkonsistenzänderung, um den Druck auf den Ischiasnerv zu reduzieren. Hier kommen speziell auf die betroffene Muskulatur ausgerichtete Dehnübungen zum Einsatz, die sich auch in Eigenregie zu Hause durchführen lassen.



Regelmäßige Bewegung und der Besuch einer Rückenschule können eine Ischialgie verhindern

### Was kann man tun, wenn der Ischias-Nerv schmerzt

Als Sofortmaßnahme hilft es oft, sich flach auf den Boden zu legen und die Beine anzuwinkeln. Das entlastet den unteren Rücken. Wärme – zum Beispiel durch ein Bad, ein Heizkissen oder eine Wärmesalbe – kann außerdem die akute Verspannung ein wenig lösen und mobiler machen. Denn eines ist sicher: „Bettruhe ist der falsche Weg! Lieber schnell wieder auf die Beine kommen, denn das beste Rezept ge-

## Eine einfache Übung gegen akute Schmerzen

### DER KUTSCHER

*Sie sitzen auf einem Stuhl und grätschen die Beine. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorn und legen Sie die Ellbogen auf die Knie. Lassen Sie Ihre Arme und Hände locker zwischen die Beine fallen, so, als würden Sie die Zügel eines Pferdes halten. Lassen Sie den Kopf entspannt nach vorne sinken.*

gen ‚Ischias‘ ist Bewegung“, so Dr. Thomas Richter. Es schadet dem Rücken auch nicht unbedingt, ins Büro zu gehen, wenn die Schmerzen nicht allzu stark sind. Um Bewegung möglich zu machen, helfen ein Schmerzmittel oder eine Spritze. Auch ein Physiotherapeut kann die Blockierung oft lösen.

Ist dagegen ein starker Bandscheibenvorfall die Ursache für Ischias-Beschwerden, muss bei Beschwerdezunahme trotz Schmerzmedikation und Physiotherapie, insbesondere mit Zunahme der Sensibilitätsstörungen und Muskelschwäche, eine Operation abgewogen werden.

### Was kann man vorbeugend tun?

Der Mensch ist für Bewegung gemacht. Ohne Bewegung gerät die Mechanik des Rückens aus dem Gleichgewicht. Muskeln verspannen sich und verhärten, Sehnenansätze sind gereizt. Dr. Richter rät, jede Stunde einmal aufzustehen. Ideal wäre außerdem, den Rücken mit Sport beweglich zu halten: Denn hat der Ischias erst einmal zugeschlagen, meldet er sich oft wieder. Um das zu verhindern, sollte jeder selbst aktiv werden und die tiefe Rücken- und Bauchmuskulatur stärken. Idealerweise mit Yoga, Schwimmen oder einem gezielten Training im Fitnessstudio oder zu Hause.



### Unser Experte

Dr. Thomas Richter ist Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin am Orthopädiezentrum München Ost. [www.orthopaediezentrum-muenchenost.de](http://www.orthopaediezentrum-muenchenost.de)