

Katharina Brinkmann
Nicolai Napolski

ISCHIAS- BESCHWERDEN UND DAS PIRIFORMIS-SYNDROM

Einfache und effektive Techniken gegen
Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen

riva

© des Titels »Ischiasbeschwerden und das Piriformis-Syndrom« (ISBN 978-3-7423-0043-0)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter:
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Der Ischias-Schmerz.....	7
Kleiner Piriformis, großes Problem.....	10
Die Ursachen des Piriformis-Syndroms.....	13
Stress und seine Auswirkungen auf Körper und Geist.....	15
In der Praxis.....	20
Verspannungen lösen	22
Myofasziales Entspannen	63
Muskulatur kräftigen	72
Richtiges Sitzen.....	93
Begleitende Maßnahmen	97
Piriformis-Syndrom bei Sportlern.....	99
Experteninterview mit Dr. Torsten Pfitzer.....	101
<i>Danksagung</i>	111
<i>Verwendete und weiterführende Literatur</i>	111
<i>Über die Autoren</i>	112

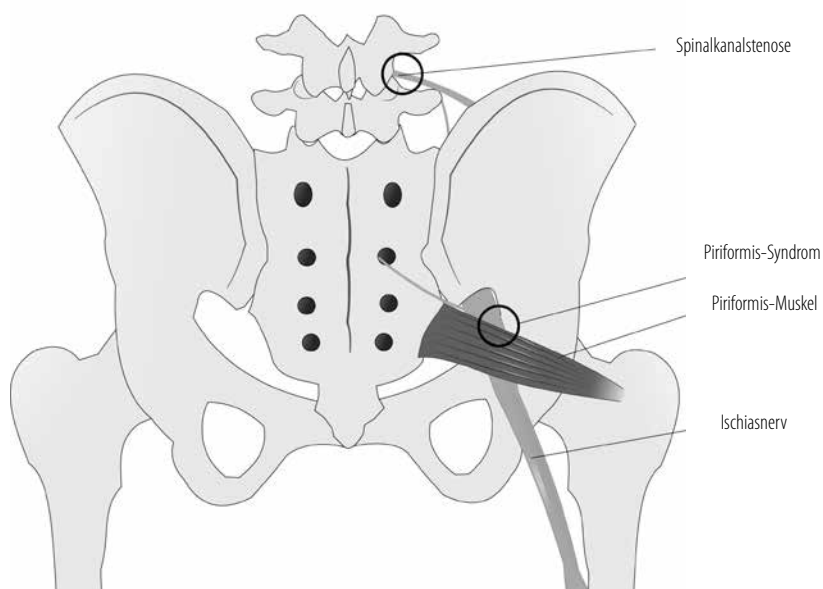
Der Ischias-Schmerz

Als mir vor ein paar Jahren beim Klettern quasi aus dem Nichts ein starker, stechender Schmerz wie ein Stromschlag durch mein linkes Bein schoss, konnte ich überhaupt nicht einschätzen, was da gerade geschehen war. Damals hielt ich mich für einigermaßen fit: Ich saß zwar täglich mindestens acht Stunden im Büro vor dem Rechner, doch in meiner kurzen Freizeit lief ich so oft wie möglich und ging von Zeit zu Zeit klettern. Allerdings hatte ich gerade einen sehr stressigen Umzug hinter mir. Die Tage nach dieser Attacke wurden zur Qual. Ich hatte starke Schmerzen in Gesäß, Beinen und Hüfte, an ein entspanntes Sitzen und Gehen war nicht zu denken.

Die Diagnose des behandelnden Arztes war ziemlich vage: »Irgendwas mit dem Ischias.« Das Resultat: sechs Behandlungen beim Physiotherapeuten, in der Hoffnung, das Problem auf diese Weise irgendwie in den Griff zu bekommen. Zu meinem großen Glück geriet ich an einen wirklich guten und motivierten Fachmann, der mithilfe des richtigen Screenings ziemlich schnell die richtige Diagnose stellte: Piriformis-Syndrom.

Der Musculus piriformis ist ein kleiner birnenförmiger, aber wichtiger Muskel, der von der Spitze des großen Rollhügels (dem Trochanter major – er dient als Ansatz der Gesäßmuskulatur) aufwärts und nach hinten gemeinsam mit dem Ischias durch das große Sitzbeinloch (Foramen ischiadicum majus) zur Vorderseite des Kreuzbeins (Os sacrum) verläuft. Dabei kreuzt er das Hüft- und das Iliosakralgelenk. Der Piriformis dient dem Hüftgelenk u.a. bei der Außenrotation und beim Abspreizen des Oberschenkels sowie zusätzlich als flexibler Beckenstabilisator.

Der fingerbreite Ischias, in der Medizin als Nervus ischiadicus oder abgekürzt Ischiadikus bezeichnet, ist der stärkste Nerv des Menschen. Er hat seinen Ursprung im Rückenmark in Höhe des 4. Lendenwirbels bis 3. Kreuzwirbels. Bei vielen Menschen tritt er im Becken direkt unterhalb des Piriformis-Muskels aus. Von dort verläuft er weiter durch die Beckenmuskulatur und über die Rückseiten der Oberschenkel bis in die Kniekehle. Danach verzweigt er sich und schickt seine Nervenstränge bis in die Fußspitzen.



Durch die kompetente Beratung des Physiotherapeuten und dank gezielter Übungen gelang es uns, das Piriformis-Syndrom wieder relativ schnell in den Griff zu bekommen. Nach ein paar Wochen war ich – und bin es glücklicherweise immer noch – wieder nahezu schmerzfrei.


Inzwischen habe ich festgestellt, dass ich mit diesem Problem nicht allein bin: Viele Menschen sind von diesem Syndrom betroffen, und es werden täglich mehr. Ich lese immer häufiger, dass Bandscheibenoperationen vermieden werden könnten, wenn das Piriformis-Syndrom nur eindeutig diagnostiziert und behandelt werden würde.

Dass es eine Zielgruppe gibt, die besonders vom Piriformis-Syndrom betroffen ist, lässt sich so pauschal nicht sagen. Man vermutet zwar, dass Frauen häufiger unter dem Syndrom leiden, belastbare Zahlen und Statistiken gibt es dazu letztendlich aber nicht. Bei älteren Personen liegen die Ursachen oft in verkürzten Muskeln und degenerativen Veränderungen, während bei jüngeren Menschen das Piriformis-Syndrom oft eher sportbedingt ist.

Aber ganz egal: Von Müttern, die einfach wieder schmerzfrei mit ihren Kindern herumtoben möchten, über Menschen, die in ihrem Job viel sitzen wie beispielsweise Lkw-Fahrer oder Schreibtischtäter, bis hin zum trainierten Läufer, der wegen seiner Schmerzen kaum noch aus dem Bett kommt – sie alle können von diesem Buch profitieren.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie verstehen, was Sie selbst tun können, um dem Piriformis-Syndrom langfristig entgegenzuwirken oder um im akuten Fall mit gezielten Übungen eine Schmerzlinderung zu erreichen.

Es soll Ihnen helfen, wieder zu einem gesunden und unbeschwerten Alltag zurückzufinden.



Wenn Sie ischiastypische Schmerzen verspüren, die auf das Piriformis-Syndrom hindeuten, lassen Sie sich bitte unbedingt von einem Arzt Ihres Vertrauens untersuchen, bevor Sie mit unserem Trainingsprogramm beginnen. Holen Sie gegebenenfalls mehrere Expertisen ein! Gehen Sie zum Chiropraktiker, Physiotherapeuten oder Osteopathen.

Kleiner Piriformis, großes Problem

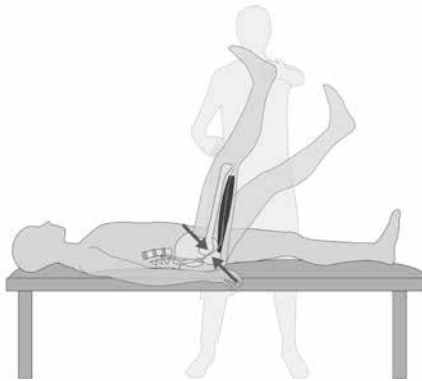
Statistisch gesehen leiden über 30 Prozent der Deutschen regelmäßig unter Rückenproblemen. Die Ursachen dafür festzustellen fällt Ärzten nicht immer einfach. Es gibt einfach zu viele Krankheitsbilder, die einander ähneln. Die Fachbücher sind voll davon. Zum Beispiel können das Piriformis-Syndrom, Blockierungen des Iliosakralgelenks, tumoröse und entzündliche Veränderungen, Polyneuropathie oder auch der Hexenschuss Symptome hervorrufen, die sich mit denen eines Bandscheibenvorfalls überschneiden. Der Physiotherapeut Peter Posner fasst die häufigsten Diagnosen folgendermaßen zusammen:

»Lumbalsyndrom oder Lumboischialgie, vielleicht auch LWS-Syndrom oder rezidivierende Lumbalgien, auch Zustand nach Bandscheibenvorfall beziehungsweise Prolaps, möglicherweise auch Blockierung des Iliosakralgelenkes oder Ähnliches ...«

Manche dieser Krankheitsbilder lassen sich mit leichter Schmerztherapie oder Haltungskorrekturen beheben, bei anderen ist gar ein operativer Eingriff notwendig. Doch welche Behandlung gewählt wird, muss letztlich ein Arzt entscheiden. Versuchen Sie deshalb, einen möglichst präzisen Befund für Ihre Schmerzen zu bekommen, und holen Sie verschiedene Meinungen ein.

Leider haben Ärzte oft nicht mehr die nötige Zeit, um eine umfassende Untersuchung vorzunehmen. Dies zeigen viele Erfahrungsberichte. Wie in meinem Fall werden Patienten häufig ohne konkrete Diagnose zum Physiotherapeuten geschickt. Viele fühlen sich alleingelassen und verunsichert.

Ein Grund, warum es so schwierig ist, das Piriformis-Syndrom zu diagnostizieren, liegt unter anderem darin, dass es sich anhand gängiger Tests nicht mit hundertprozentiger Sicherheit feststellen lässt..



Einer der bekanntesten neurologischen Standardtests ist der Lasègue-Test. Bei diesem liegt der Patient auf dem Rücken, und der Physiotherapeut hebt dessen im Knie gestrecktes Bein langsam an, so hoch es geht – bis maximal 90 Grad, sodass das Bein zur Zimmerdecke zeigt. Üblicherweise fangen die Dehnungsschmerzen zwischen 40 und 70 Grad Beugung an. Sie können ein Hinweis darauf sein, dass der Ischias oder aber die Nervenwurzeln gereizt sind.

Im Anschluss daran wird häufig der Bragard-Test durchgeführt. Auch hierbei liegt der Patient auf dem Rücken. Wieder hebt der Physiotherapeut dessen Bein mit gestrecktem Knie an, zusätzlich wird der Fuß flektiert, sodass die Zehen Richtung Kopf zeigen. Strahlen die Schmerzen aus dem Rückenbereich in Richtung Oberschenkel, kann dies ein Hinweis auf eine Reizung der Nervenwurzeln sein. Treten die Schmerzen allerdings im Oberschenkel auf, deutet das auf eine Verkürzung der ischiosakralen Muskulatur im Beckenbereich hin.



Die Hüfte – Dreh- und Angelpunkt im Körper

Die Hüfte bestimmt unsere Symmetrie. Mit ihren vielen Muskeln – mehr als 40 finden sich in dieser Region – ist sie unser zentraler Stützpunkt und ermöglicht uns eine Vielzahl von Bewegungen. Zu Abduktion und Adduktion kommen Flexion, Extension, Zirkumduktion sowie laterale und mediale Rotation.

Das Hüftgelenk und seine Knorpelstruktur sind allerdings ziemlich anfällig für Verschleiß. Bereits leichte Unterschiede zwischen den beiden Hüftgelenken bewirken eine ungleiche Verteilung der Belastung, die sich auf Dauer negativ auf Beine und Rumpf auswirkt.

Doch selbst wenn die richtige Diagnose gestellt wird – wie zum Beispiel ein entzündeter Piriformis –, hilft diese nur selten weiter. Für eine langfristig erfolgreiche Therapie ist es wichtig, die Ursache der Symptome zu finden und gezielt dagegen vorzugehen.



Die Ursachen des Piriformis- Syndroms

Der Alltag – unser schlimmster Feind

Ein Sturz oder eintönige Belastungen, wie beispielsweise langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, gehören zu den meisten Ursachen für einen gereizten Piriformis. Drückt dabei zusätzlich der Geldbeutel ins Gesäß, verstärkt dies die Reizung. Denn es wird über längere Zeit Druck auf Muskel und Nerv ausgeübt.

Unser Körper ist nicht darauf ausgerichtet, lange Zeit still zu sitzen. Es ist noch gar nicht so lange her, dass die Menschen den größten Teil des Tages auf den Beinen waren, sei es um zu jagen oder Feld- beziehungsweise Hausarbeit zu verrichten. Die Wirbelsäule war dabei den unterschiedlichsten Anforderungen ausgesetzt und somit ständig in Bewegung, und zwar in alle Richtungen.

Heutzutage nehmen uns viele Geräte die Arbeit ab mit der Folge, dass wir die meiste Zeit sitzend verbringen – und dies nicht nur während der Arbeitszeit, sondern auch zu Hause: vor dem Rechner, dem Fernseher oder dem Smartphone. Unser Bewegungsapparat verkümmert, der untere Rücken wird zum zentralen Stützpunkt: Ischialgie, Piriformis-Syndrom oder Rückenschmerzen sind nur eine Frage der Zeit!

Menschen jeden Alters können unter dem Piriformis-Syndrom leiden. Sogar bei Schulkindern können solche Schmerzen auftreten, wenn veraltete oder falsche Stühle individuelles Sitzen nicht zulassen.

Piriformis-Syndrom – was bedeutet das?

Vereinfacht gesagt, verläuft der Ischiasnerv am Piriformis-Muskel vorbei. Ist der Piriformis aus einem der oben genannten Gründe verhärtet, verkürzt oder entzündet, entsteht ein Engpass, und er drückt er auf den Ischias. Einmal gereizt, strahlt dieser dann den typischen hellen, stechenden Schmerz in Hüfte, Gesäß und Beine. Bei mir waren beispielsweise zu viel Stress, Fehlhaltung und langes Sitzen die Auslöser.

Laut Alicia Filley, Expertin für Fitness und Gesundheit, gibt es weitere Krankheitsbilder: So treten gelegentlich auch Taubheitsgefühl und Kribbeln – ähnlich einem Stromschlag – auf, beides kann bis in die Wade und Zehen reichen. Auch können massive Schmerzen in der Kniegegend empfunden werden. Neben diesen Symptomen können auch lumbale Rückenschmerzen (Schmerzen im unteren Rücken) auftreten, die bei längerem Sitzen schlimmer werden.

Da die Symptome einem Bandscheibenvorfall gleichen können, sollte wiederum ein gründlicher Check durch den behandelnden Arzt erfolgen. Trotzdem sollten Sie Folgendes im Hinterkopf behalten: Auch wenn ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert wird, kann es dennoch sein, dass ein Piriformis-Syndrom und nicht die Bandscheibenverletzung die Ursache für Ihre Schmerzen ist.

Alicia Filley verweist auf eine US-amerikanische Studie, bei der Forscher 239 Patienten untersuchten, die an einer Ischialgie litten, die nicht in Zusammenhang mit der Bandscheibe stand. Viele dieser Patienten waren im Vorfeld an der Lendenwirbelsäule operiert worden, weil man als Ursache für die Schmerzen einen Bandscheibenvorfall vermutet hatte. In den meisten Fällen hatte dies allerdings nur wenig oder gar keine Linderung gebracht.

Stress und seine Auswirkungen auf Körper und Geist

In den Wochen vor meiner Verletzung stand ich aufgrund eines Wohnungswechsels sowohl psychisch als auch physisch stark unter Stress. Da ich Vollzeit gearbeitet habe, blieben mir nur die Abendstunden, um den Umzug vorzubereiten.

Innerhalb kürzester Zeit musste ich alles in Umzugskartons verstauen. Sie waren viel zu schwer bepackt, und an ein richtiges, gesundes Heben hatte ich natürlich auch nicht gedacht. Ernährt habe ich mich die meiste Zeit von Fast Food. Dazu kam, dass die neue Vermieterin eine Woche vor dem anstehenden Umzug erkrankte und nicht mehr zu erreichen war, ich aber noch keinen Mietvertrag hatte und auch niemand wusste, wo sich die Schlüssel zur neuen Wohnung befanden. Aus der alten Wohnung musste ich definitiv raus. Eine sehr unsichere und nervenaufreibende Situation. Schlaflose Nächte waren das Resultat.

Erst im Nachhinein wurde mir klar, dass aufgrund dieser Umstände das Zusammenspiel von Geist und Körper komplett aus dem Gleichgewicht geraten war. Untersuchungen zeigen, dass viele Schmerzen in der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule psychosomatischer, also stressbedingter Natur sind. Experten gehen von bis zu 85 Prozent aus.

Wenn bei Ihnen kein ersichtliches Trauma für eine Erkrankung des Piriformis beziehungsweise des Rückenbereichs vorliegt, sollten Sie sich unbedingt fragen, wie stark Sie im Arbeitsleben und im privaten Bereich unter Druck stehen. Lassen Sie sich auch von einem Psychotherapeuten beraten. Ist man sich der Intensität der eigenen Belastung erst einmal bewusst, lässt sich Stress relativ leicht durch sportliche Aktivitäten und Entspannungsübungen abbauen.

Körperlich wirkt sich Stress insofern aus, dass sich durch die stete innere Anspannung die Muskulatur verhärtet und verkürzt. Bewegungseinschränkungen und falsche Haltung sind somit vorprogrammiert.

Wie die Physiotherapeutin Angi Peukert beschreibt, befindet sich der Körper in einem Teufelskreis, da der äußere Stress inneren Stress verursacht. Beides verstärkt sich gegenseitig: körperliche Schonhaltung, lange Krankschreibungen und finanzielle Einbußen halten diesen Teufelskreis in Gang. Die Schwelle des chronischen Schmerzes ist überschritten, und das Schmerzgedächtnis wird aktiviert. Dieses speichert nun den Schmerz sehr intensiv ab, da die emotionale Ebene ebenfalls stark beansprucht ist. So kann dieser Schmerz immer wieder auftreten, sobald eine erneute Stresssituation auftritt.

Um aus dem Teufelskreis herauszukommen, können Sie an verschiedenen Stellen ansetzen: bei Ihrer Ernährung, Ihrem Schlafverhalten und der körperlichen Bewegung. Dem letzten Punkt widmet sich der zweite Teil dieses Buches ausführlich. Lassen Sie uns deshalb einen kurzen Blick auf die beiden ersten Aspekte werfen: Ernährung und Schlaf.

Ernährung

Eine falsche Ernährung kann ganz erheblichen Einfluss auf die Gesundheit Ihrer Muskulatur haben. Eine der Hauptursachen von Schmerzen sind nämlich Entzündungen.

Diese entstehen nicht nur durch Überlastung, Fehlhaltungen und andere physische Probleme, auch Stress, Umweltgifte und schlechte Ernährung können dafür verantwortlich

sein. Eine akute Entzündung ist im Prinzip durchaus sinnvoll, denn auf diese Weise reagiert der Körper auf Verletzungen: Er schickt seine »Helfer«, um die Schäden zu reparieren. Wird die Entzündung jedoch chronisch, befindet man sich in einer Art »Krisenmodus«. Gefördert werden diese Krisenherde unter anderem durch falsche Ernährung und Umweltgifte, Toxine wie Chemikalien oder Pestizide.

Kohlenhydrate in Zucker und Weizen und sogar in Vollkornbrot mit einem hohen glykämischen Index sind mitunter die größten Auslöser und Förderer von chronischen Entzündungen. Hohe Blutzucker- und Insulinspiegel verursachen einen konstanten Krisenmodus. Studien beweisen, dass raffinierte Zucker, verarbeitetes Mehl, Pflanzenöle und viele andere Zutaten in industriell verarbeiteten Lebensmitteln in hohem Grade für diese Entzündungen verantwortlich sind.

Verzichten Sie deshalb lieber auf:

- glutenfreie Produkte mit hohem Zucker- und Getreidgehalt;
- industriell verarbeitete Lebensmittel: Weißmehl und Weißmehlprodukte, weißer Reis, herkömmliche Fertiggerichte, Wurst- und Fleischwaren mit Nitriten, herkömmliche Protein- und Energieriegel;
- zu lange gegartes oder gebratenes Fleisch
- industrielle Pflanzenöle, die ein ungesundes Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6-Fetten aufweisen.

Um Entzündungen entgegenzuwirken, essen Sie lieber mehr Bio- und allgemein nachhaltige Produkte mit hoher antioxidantischer Wirkung wie beispielsweise:

- Knochenbrühe
- Gemüse: Bohnensprossen, Spinat, Knoblauch, Brokkoli, Rotkohl, Grünkohl, Frühlingszwiebeln, Mangold, Oliven, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln;
- Obst: Äpfel, Avocados, Birnen, Kirschen, Mandarinen, Orangen, Papayas, Pfirsiche, Zitronen;
- Beeren: Himbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren;

- Fisch: Heilbutt, Hering, Kabeljau, Makrele, Lachs, Forelle, Renke, Thunfisch (bitte achten Sie hier auf eine biologische und artgerechte Züchtung, im Idealfall Wildfang);
- Nüsse und Kerne: Walnüsse, Pekannüsse, Erdnüsse, Maroni, Sonnenblumenkerne;
- Kokosöl, natives Olivenöl;
- Gewürze: Kurkuma, roter Paprika, Ingwer, Oregano;
- grüner Tee, Ingwertee;
- Rotwein (nicht mehr als 1 Glas täglich).

Schlaf

Wie wichtig ein erholsamer Tiefschlaf ist, wissen wir eigentlich längst. Leider ist unser Alltag sehr schnelllebig geworden, und zusätzlich verbringen wir auch spätabends noch viel zu viel Zeit vor dem TV-Gerät, Smartphone oder Tablet. Das helle Licht und das kaum wahrnehmbare Flackern der Bildschirme sorgen für eine permanente Reizung, wodurch wir nur schwer zur Ruhe kommen.

Doch damit wir wirklich entspannen und uns regenerieren können, brauchen wir mindestens sieben Stunden Schlaf. Ganz entscheidend ist dabei der Schlaf vor Mitternacht.

Optimieren Sie deshalb den Tiefschlaf: Versuchen Sie, vor 23 Uhr zu Bett zu gehen und den Umgang mit digitalen Geräten ab 22 Uhr zu vermeiden. Je dunkler das Schlafzimmer, desto besser. Schalten Sie gegebenenfalls das WLAN und andere elektronischen Geräte ab und machen Sie das Smartphone aus.

Auf dem Weg in einen schmerzfreien Alltag

Bevor wir nun zum zweiten Teil des Buches, den Übungen, übergehen, möchte ich Ihnen noch einen kurzen Tipp ans Herz legen: Lernen Sie Ihren Körper kennen und seine Zusammenhänge zu verstehen, akzeptieren Sie Ihre Verletzung und führen Sie sich immer wieder die wichtigsten Punkte bewusst vor Augen:

- Werden Sie körperlich aktiv.
- Vermeiden Sie falsches Heben und eine falsche Körperhaltung.
- Versuchen Sie, Ihr Stresslevel so weit wie möglich zu senken.
- Denken Sie an ausreichend und tiefen Schlaf.
- Überdenken Sie gegebenenfalls Ihre Ernährung.
- Achten Sie auf rückengerechtes Sitzen.
- Und ganz wichtig: Versuchen Sie eine exakte Diagnose für Ihr Problem zu bekommen. Scheuen Sie sich bitte niemals, mehrere Meinungen einzuholen!

Damit sind Sie hoffentlich bald wieder auf dem Weg zurück in einen schmerzfreien Alltag. Dafür wünsche ich Ihnen alles Gute!