

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« von Katharina Brinkmann und Nicolai Napolski (ISBN Print: 978-3-7423-1843-5)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



# Kleiner Piriformis, großes Problem

**A**ls 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.

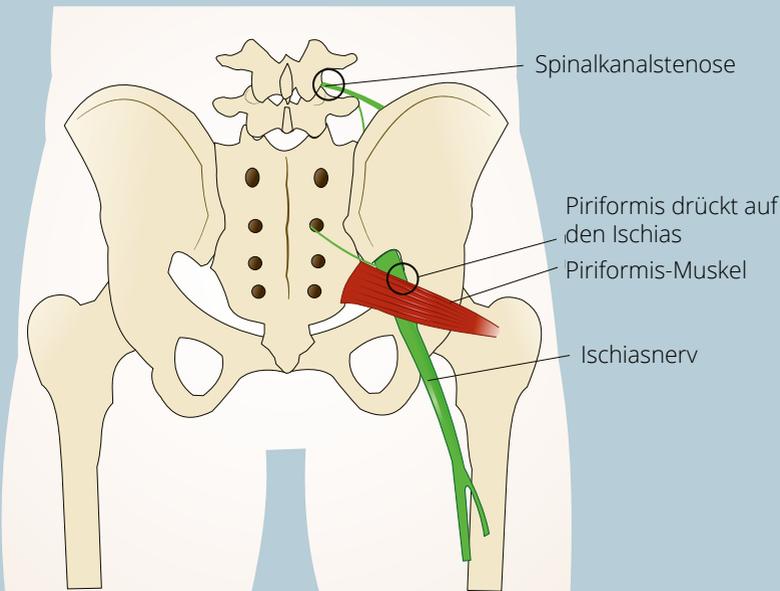
### Holen Sie sich medizinischen Rat

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 Meinungen ein! Gehen Sie zum Chiropraktiker, Physiotherapeuten oder Osteopathen.

## Der Piriformis-Muskel und der Ischiasnerv

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 unter anderem bei der Außenrotation und beim Abspreizen des Oberschenkels sowie zusätzlich als flexibler Beckenstabilisator.

Der fingerbreite Ischiasnerv, 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. Kreuzbeinwirbels. 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.



Das Piriformis-Syndrom ist ein Engpasssyndrom zwischen Nerv und Muskel.

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 meist in verkürzten Muskeln und degenerativen Veränderungen, während bei jüngeren Menschen das Piriformis-Syndrom oft eher sportbedingt ist.

Aber egal, aus welchem Grund jemand betroffen ist: Von Müttern, die einfach wieder schmerzfrei mit ihren Kindern herumtoben möchten, über Menschen, die in ihrem Job viel sitzen, wie beispielsweise Lkw-Fahrer oder Büromenschen, 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.

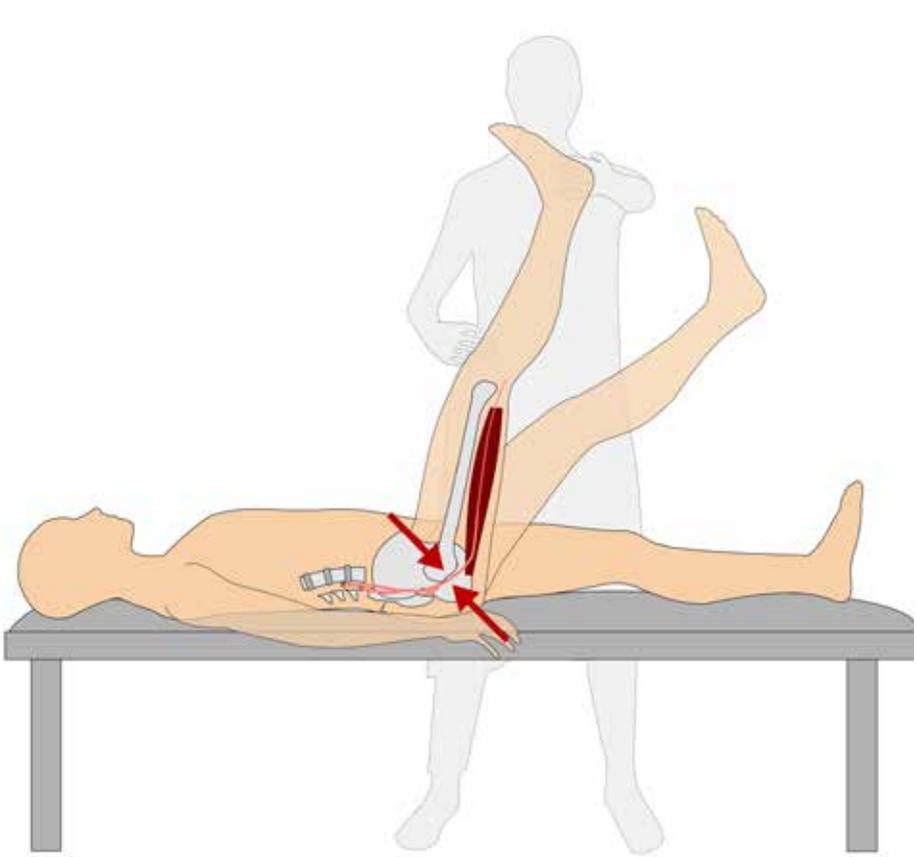
## Auf der Suche nach der richtigen Diagnose

Statistisch gesehen leiden über 30 Prozent der Deutschen regelmäßig an Rückenproblemen. Die Ursachen dafür festzustellen fällt Ärzten nicht immer leicht. 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 Bandscheibenvorfalles 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 daran, 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.



Der Lasègue-Test kann eine Beteiligung der Bandscheiben ausschließen.

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 aus, 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.



# Den Piriformis entspannen und trainieren in der Praxis

Die gute Nachricht: Schmerzen im Gesäßbereich, die auf ein Piriformis-Syndrom hinweisen, stellen keine Einbahnstraße dar. Sie können etwas dagegen tun. Mobilisierende Bewegungen für das Becken und die Hüfte regen den Stoffwechsel an und beschleunigen die Genesung. Legen Sie deshalb auf keinen Fall jetzt die Füße hoch, um abzuwarten, bis es von allein wieder weggeht.

In diesem Kapitel lernen Sie Übungen und Techniken kennen, um vorzubeugen – aber auch, um im Notfall selbstständig für Schmerzlinderung zu sorgen.

Im Akutfall wählen Sie bitte vor allem Übungen aus dem Bereich »Verspannungen lösen«. Gerade die lokalen Stretches und das myofasziale Entspannen für den Piriformis führen recht schnell zu einer Linderung. Im nächsten Schritt geht es dann darum, auch langfristig schmerzfrei zu bleiben. Hierzu gehören regelmäßige Stretches des Piriformis und der gesamten hüftumgebenden Muskulatur. Im Anschluss ist Krafttraining wichtig, um den Überbelastungsfolgen entgegenzuwirken.

Immer wieder werde ich gefragt, wie man die Übungen denn genau ausführt beziehungsweise welche Fehler es zu vermeiden gilt. Wenn Sie sich unsicher sind, besuchen Sie gern mein Onlineprogramm ([www.ischias-schmerzen.de](http://www.ischias-schmerzen.de)). Hier lernen Sie, mit einem einfachen, aber effektiven Trainingsprogramm zu Hause Ihr Piriformis-Syndrom wieder in den Griff zu bekommen. Zurück zu einem schmerzfreien Alltag!

## Auf Ursachenforschung gehen – was hilft?

Ganz am Anfang aber steht die Ursachenforschung. In den meisten Fällen rührt das Piriformis-Syndrom nicht von offensichtlichen Ursachen her wie zum Beispiel einem Sturz. In den meisten Fällen ist es haltungs- und belastungsbedingt. Um langfristig beschwerdefrei zu werden und zu bleiben, ist es deshalb wichtig, den Ursachen auf den Grund zu gehen.

## Checkliste Ursachenforschung

Sollten einer oder mehrere Punkte auf Sie zutreffen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass ihr Piriformis in die Entstehung der Schmerzen involviert ist.

- ▶ Gesäß- oder Beckentrauma, beispielsweise durch einen Sturz auf die Gesäßregion
- ▶ Druck durch das Sitzen auf einem Geldbeutel
- ▶ Langes Sitzen auf harten Unterlagen
- ▶ Langes Sitzen nach Kaiserschnitt
- ▶ Hypertrophie der Muskeln durch intensives Training
- ▶ Daueranspannung und Stress
- ▶ Kontralaterale Überbelastung durch eine Skoliose
- ▶ Zu viel Spannung auf dem Hüftbeuger

## Die Trainingsbasics

Die folgenden Hinweise helfen Ihnen, die momentan optimale Intensität für die Übungen zu finden, gerade auch dann, wenn Sie Schmerzen haben. Ein paar allgemeine Tipps zum Dehnen zeigen Ihnen, wie Sie am besten vorgehen.

## Die Schmerzskala von 0 bis 10

Sie werden beim Üben immer wieder in die Situation kommen, dass Sie beispielsweise beim Rollen bestimmte Stellen besonders schmerzhaft wahrnehmen oder beim Dehnen der Schmerz erstmal deutlicher zu spüren ist als zuvor. Wichtig ist, dass Sie Ihren Schmerz bewusst wahrnehmen, beurteilen und differenzieren. Die folgende Schmerzskala hilft Ihnen, Grenzen zu setzen.



Die Schmerzskala hilft, die richtige Dosis zu finden.

0 = schmerzfrei

1–4 zunehmender Druck und Spannung

5 = leichter Schmerz

6–7 Der Schmerz wird unangenehm; ein entspanntes Atmen ist noch möglich und lindert die Spannung (angenehm – unangenehm)

8 = Deutlicher Schmerz (unangenehm)

9 = Hier endet das entspannte Atmen

10 = Anspannung; kontraproduktiv

Sie sollten beim Üben nie über eine 6 oder 7 hinausgehen. Beim Rollen mit der Faszienrolle und -kugel ist an der einen oder anderen Stelle mal eine 8 zu spüren. Sie sollten allerdings darauf achten, dass die Schmerzen größtenteils nicht in den unangenehmen Bereich übergehen. Eine entspannte Atmung und Körperhaltung sowie Gesichtszüge sollten immer Basis der Übungspraxis sein.

## Hilfsmittel nutzen

Neben dem vorgestellten Trainingsequipment wie der Faszienrolle und -kugel können Sie sich mit einfachen Gegenständen aus dem Haushalt die eine oder andere Übung etwas leichter machen. Sitzende Übungen in Kombination mit einer unbeweglichen Hüfte können auf Dauer unangenehm anstrengend werden. Wenn Sie sich etwas erhöht auf ein Kissen setzen, wird Ihnen das Üben leichter fallen.

## Drehsitz

In dieser Position erreichen Sie gezielt die hintere Hüftmuskulatur. Die rechte Hüfte ist in dieser Position gebeugt und befindet sich mehr in einer Innenrotation als in einer Adduktion.

- ▶ Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Winkeln Sie das rechte Bein an und stellen Sie das rechte Bein über das linke Bein, sodass der Fuß ungefähr auf Höhe des linken Knies steht.
- ▶ Halten Sie sich mit beiden Händen am rechten Knie fest und bringen Sie Länge in die Wirbelsäule. Ganz bewusst aufrichten. Sie sollten im aufrechten Sitz beide Sitzbeine auf dem Boden spüren. Ist dies nicht der Fall, können Sie den Drehsitz auch etwas erhöht auf einem Kissen ausführen, um das aufrechte Sitzen zu erleichtern.
- ▶ Kommen Sie mit der linken Ellenbeuge oder der Hand um das rechte Knie und drehen Sie den Oberkörper aufrecht zur rechten Seite. Das rechte Knie zieht zur linken Achselhöhle. Stützen Sie sich mit der rechten Hand hinter dem Gesäß ab.
- ▶ Entspannen Sie beide Schultern.

**Tipp:** Bringen Sie mit jedem Einatmen etwas mehr Länge in die Wirbelsäule. Nutzen Sie diesen Raum, um mit dem Ausatmen noch etwas weiter zu rotieren beziehungsweise ziehen Sie das rechte Knie sanft etwas mehr nach links.



## Schnürsenkel

1. Kommen Sie in einen aufrechten Sitz mit nach vorn ausgestreckten Beinen. Winkeln Sie das rechte Bein an und legen Sie es über das linke Bein. Die Fußaußenkante oder der Fußrücken berührt den Boden neben der linken Gesäßhälfte. Winkeln Sie auch das linke Bein an. Kommen Sie mit der linken Ferse an die rechte Gesäßaußenseite. Führen Sie die Knie, so weit es angenehm ist, übereinander.
2. Bringen Sie Ihren Oberkörper in eine leichte Vorbeuge. Überlassen Sie die Bein- und Hüftmuskulatur voll und ganz der Schwerkraft.

**Tipp:** Diese Position ist sehr anspruchsvoll für die Hüfte. Setzen Sie sich etwas erhöht auf ein dickes Kissen, um es Ihren Knien und der Wirbelsäule so angenehm wie möglich zu machen.



## Wiegen

- ▶ Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin. Ziehen Sie das rechte Bein angewinkelt zum Oberkörper heran und drehen Sie das Knie nach außen, sodass Ihr rechtes Bein nach außen rotiert. Das Knie legen Sie in die Ellenbeuge. Mit der linken Hand greifen Sie den Fuß.
- ▶ Wiegen Sie Ihr Bein sanft hin und her. Sie bewegen dabei den Oberschenkel in der Hüfte.

**Achtung:** Nur den Oberschenkel in der Hüfte bewegen. Nicht mit Gewalt am Fuß ziehen, sonst setzen Sie Ihr Knie starken Scherkräften aus.

**Hinweis:** Die Intensität dieser Übung steuern Sie durch die Hände und Arme. Je näher Sie den Unterschenkel zu sich heranziehen, desto intensiver wird die Dehnung zu spüren sein.



## Vorbeuge mit überkreuzten Beinen

- ▶ Kommen Sie in einen aufrechten Sitz und strecken Sie beide Beine nach vorn aus.
- ▶ Legen Sie den rechten Fuß auf Kniehöhe über das linke Bein. Greifen Sie mit der linken Hand das rechte Knie und ziehen Sie es so weit wie möglich nach links.
- ▶ Neigen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorn über die Beine. Legen Sie die Hände seitlich ab und lassen Sie den Oberkörper entspannt nach unten sinken.

**Tipp:** Nehmen Sie Ihren Atem wahr. Lassen Sie mit dem Ausatmen innerlich los. Stellen Sie sich vor, alle Spannung fließt aus Ihnen heraus, wenn Sie ausatmen. Sie werden spüren, dass Sie Ihre Vorbeuge noch vertiefen können.



## Hürdensitz

- ▶ Beginnen Sie in der Vierfüßlerposition. Ziehen Sie das rechte Bein nach vorn und legen Sie das linke Bein zur Seite ab. Setzen Sie sich, sodass das rechte Knie einen rechten Winkel bildet und nach vorn zeigt. Winkeln Sie das linke Bein ebenfalls im rechten Winkel an und achten Sie darauf, dass es auf dem Boden aufliegt. Die Hüfte gerade nach vorn ausrichten, das heißt, beide Hüftknochen zeigen nach vorn.
- ▶ Neigen Sie den Oberkörper nach vorn über das rechte Bein. Stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Geben Sie Ihrem Körper ein wenig Zeit, weich zu werden.

