

Beinschmerzen – Ischias oder Triggerpunkt?

von Dr. Ingo Lauterbach

Der Begriff „Ischias“ wird zur Beschreibung einer vom Ischiasnerven ausgelösten Beschwerdesymptomatik verwendet. Meist ist der Auslöser eines echten Ischiasschmerzes ein Bandscheibenvorfall der Lendenwirbelsäule. Mittlerweile wird der Begriff „Ischias“ oder „Ischialgie“ undifferenziert für die meisten Bein- bzw. Ausstrahlschmerzen ins Bein verwendet. Die auslösende Ursache bestehender Beinschmerzen wird in den Bandscheiben vermutet. Eine Kernspintomographie (MRT) trägt hierbei nicht zur Klärung bei, da viele beschwerdefreie Patienten ebenfalls einen Bandscheibenvorfall im MRT aufweisen. (Siehe auch Praxis News: „Die Bedeutung der Kernspintomographie bei Rückenschmerzen“).

Es gibt eine Vielzahl möglicher Auslöser von Beinschmerzen. Eine der häufigsten Ursachen sind Muskeltriggerpunkte der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und Funktionsstörungen des Beckens und der Wirbelsäule. Patienten aller Alters- und Berufsgruppen können hiervon betroffen sein. Freizeitsport wie Tennis, Golf etc., aber auch langes Sitzen im Auto oder körperliche Arbeit können Auslöser von Triggerpunkten sein. Dauerhafte Fehlsteuerungen der Muskelfunktion durch unser Nervensystem unterhalten vorhandene Triggerpunkte.

Oft bestehen bereits seit Jahren Funktionsstörungen der Beckengelenke, die letztlich zu einer anhaltenden Fehlbelastung und Fehlsteuerung der betroffenen Muskulatur geführt haben. Um Triggerpunkte erfolgreich behandeln zu können, müssen die bestehenden Gelenkblockierungen ebenfalls beseitigt werden. Gleichzeitig müssen die betroffenen Muskeln krankengymnastisch behandelt werden. Nicht selten sind über Jahre hin-

weg gebildete Muskeltriggerpunkte aber so hartnäckig, dass zusätzlich eine Trigger-Stoßwellen-Therapie durchgeführt werden muss. (Siehe auch Praxis News „Leistungssteigerung durch Stoßwellen“).



Es gibt eine Vielzahl von Muskeln, die bei Vorliegen von Triggern einen Beinschmerz auslösen können. Zwei besonders häufig an diesem Schmerzgeschehen beteiligte Muskeln sind der kleine Gesäßmuskel M. gluteus minimus (siehe Abbildung) und der Piriformismuskel. Ein wesentliches Symptom dieser Triggerpunkte sind Ausstrahlschmerzen ins gesamte Bein, nicht selten ist dieser Schmerz mit Kribbel- oder Taubheitsgefühl verbunden.

Eine ganz zentrale Rolle bei der Entstehung und Unterhaltung von Triggerpunkten spielen Funktionsstörungen von Gelenken. So werden Triggerpunkte im Gluteus minimus-Muskel und im Piriformis-Muskel meist durch Funktionsstörungen des Beckens hervorgerufen und dauerhaft unterhalten.

Warum können durch Triggerpunkte und Blockierungen hervorgerufene Beinschmerzen so hartnäckig sein?

Ein wesentlicher Grund ist, dass sowohl Triggerpunkte als auch Blockierungen über Monate bis Jahre hinweg bestanden, bis durch einen kleinen Auslöser (z. B. Kiste angehoben) die tickende Zeitbombe explodiert. Der Bewegungsapparat hat sich in dieser Zeit an diese Funktionsstörungen angepasst. Die Fehlfunktion ist längst zum Normalzustand geworden, ungünstige Bewegungsmuster haben sich schleichend entwickelt. Durch die jahrelange Fehlbelastung entwickeln sich degenerative Veränderungen und Bandscheibenschäden die ebenfalls den Schmerz unterhalten.

Durch konsequente Therapie der beschriebenen Funktionsstörungen durch hierauf spezialisierte Orthopäden und Krankengymnasten können unter motiviertem Mitwirken des Patienten auch schwerwiegende Beschwerden erfolgreich behandelt werden. ■

WEITERE INFOS

Bei Fragen können Sie sich gerne persönlich an uns wenden.

Fachärzte für Orthopädie

■ Dr. H. Weber

■ Dr. I. Lauterbach

■ Dr. G. Löffler

Praxis für Manuelle Orthopädie

Uhlandstraße 5
75323 Bad Wildbad

Tel.: 07081 / 1377

Fax: 07081 / 1370

www.manuelle-orthopaedie.de