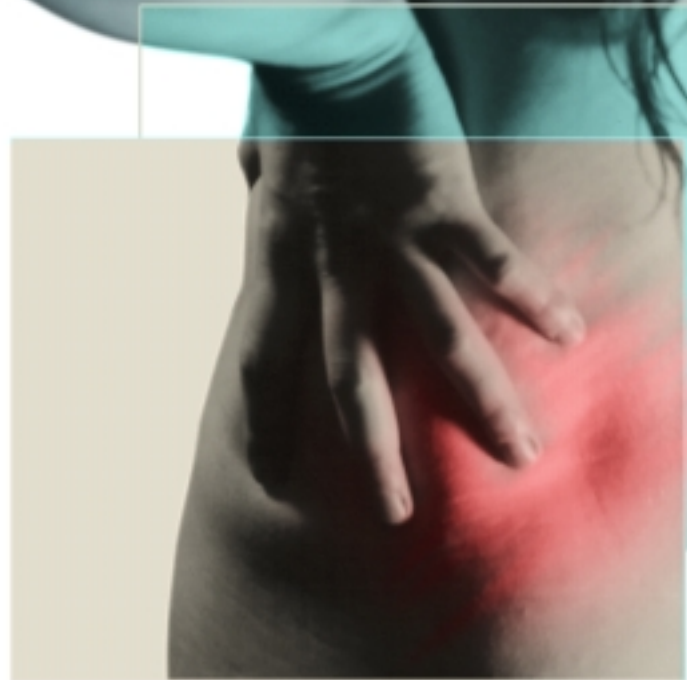


# Ischiasschmerzen

*Nicht immer ist die Bandscheibe schuld*

*Wenn jemand sagt: „Mein Ischias schmerzt“, so will er damit kundtun, dass er unter vom Rücken zum Bein ziehenden Schmerzen leidet. Als Ursache vermuten die meisten einen Bandscheibenvorfall, der so auf den Nerven drückt, dass heftige anfallsweise oder dauernde Schmerzen die Folge sind. Es gibt sicherlich solche Fälle. Häufiger liegen bei ins Bein ausstrahlenden Schmerzen jedoch andere Ursachen zu Grunde. Wir sprachen mit Dr. Ingo Lauterbach, der zusammen mit Dr. Helmut Weber und Dr. Georg Löffler das Therapiezentrum für Manuelle Orthopädie in Bad Wildbad führt, über den „Ischias“, der eigentlich gar kein Ischias ist.*



**H**err Dr. Lauterbach, welche Ursachen außer dem Bandscheibenvorfall kommen für einen Ischiasschmerz oder eine Ischialgie in Frage? Dafür gibt es zahlreiche Auslöser. Meistens liegen aber unserer Erfahrung nach Funktionsstörungen im Bereich des Beckens und/oder der Wirbelsäule vor, die zu so genannten Muskeltrigger-Punkten im Bereich der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur führen bzw. sie unterhalten. Ein typisches Beispiel sind Trigger im kleinen Gesäßmuskel, dem Muskulus gluteus minimus und dem Piriformis-Muskel, die beide sehr versteckt unter dem großen Gesäßmuskel liegen. Sie werden in der Regel durch Gelenkstörungen im Becken hervorgerufen und können neben Schmerzen auch ein Kribbeln oder gar ein Taubheitsgefühl im gesamten Bein verursachen. Vor solchen Fehlfunktionen ist übrigens nie-

mand gefeit, sie können auch schon bei jüngeren Menschen auftreten und das unabhängig davon, ob jemand Sport treibt oder nicht.

### Wie sollten durch Trigger verursachte Schmerzen behandelt werden?

Zunächst müssen die vorliegenden Gelenkstörungen, in der Regel Blockierungen, beseitigt werden. Dazu wenden wir in der Manuellen Orthopädie spezielle Handgriffe an, mit denen die Blockaden sanft überwunden werden, ohne dass das Gewebe oder die Gelenke in irgendeiner Form „maltrahiert“ würden. Häufig reicht das allein aber nicht aus. Vor allem wenn die Blockierungen und Muskelverhärtungen über Jahre hinweg bestanden haben, ist es erforderlich, die Trigger mit Hilfe der Trigger-Stoßwellen-Therapie aufzulösen. Gleichzeitig motivieren wir unsere Patienten zu einer konsequenten krankengymnastischen Behandlung, um die ent-

sprechende Muskulatur zu stärken und Rückfällen vorzubeugen.

### Warum ist diese intensive Therapie erforderlich?

Meistens bestehen die Funktionsstörungen schon seit Jahren ohne dass sie richtig bemerkt worden wären, weil sie immer noch irgendwie kompensiert werden konnten und der Körper sie sozusagen als das Normale angesehen hat. In dieser Zeit haben sich oft nur schwer wieder zu korrigierende falsche Bewegungsmuster entwickelt. Manchmal haben sich darüber hinaus auch schon echte Verschleißerscheinungen ausgebildet. Aber unter den besonders ausgebildeten und erfahrenen Händen von spezialisierten Orthopäden lassen sich bei entsprechender Mitarbeit der Patienten selbst schwerwiegende Beschwerden so erfolgreich behandeln, dass auch ein hartnäckiger „Ischias“ endlich verschwindet.

Herr Dr. Lauterbach, herzlichen Dank für das Gespräch.



*Dr. Lauterbach, Dr. Weber, Dr. Löffler (v.l.n.r.): „Unter den Händen von spezialisierten Orthopäden lassen sich bei entsprechender Mitarbeit der Patienten selbst schwerwiegende Beschwerden so erfolgreich behandeln, dass auch ein hartnäckiger „Ischias“ endlich verschwindet.“*