

Ischialgie

Fachwissen,
Informationen und
Alltagstipps

Soforthilfe und
Schmerzlinderung



Inhalt

Vorwort	3
Aus anatomischer Sicht	4
Wo befindet sich der Ischiasnerv?	4
Wie zeigen sich Ischiasschmerzen?	6
Welche Ursachen stecken hinter einer Ischialgie?	7
Die richtige Behandlung	10
Ischialgie: Was tun?	10

Willkommen

Ein Zwicken im Rücken kennen wohl alle. Wenn das Zwicken aber einfach nicht aufhört oder plötzlich noch das Bein schmerzt, macht man sich langsam Gedanken: «Wo kommen die Schmerzen her? Was kann ich dagegen tun? Was hilft mir wirklich?»

In diesem E-Book zeigen wir auf, warum der Ischiasnerv überhaupt Schmerzen verursacht und was man dagegen tun kann.

Über die Autorin

Agnes Jucker ist Physiotherapeutin und Allgemeinmedizinerin. In ihrer Tätigkeit als Physiotherapeutin und Ärztin hat sie oft mit Rückenschmerzpatientinnen und -patienten zu tun und verfügt über einschlägige Erfahrungen.

In den meisten Fällen handelt es sich um «unkomplizierte Rückenschmerzen», die zwar sehr schmerzhaft sind, aber mit der richtigen Behandlung rasch Linderung finden.



Schon gewusst, dass ...

.....
rund 80 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal im Leben an einer akuten Lumbalgie (Schmerzen im unteren Rückenbereich) oder Ischialgie (ziehender, reissender Rückenschmerz) leiden?
.....

bei 85 Prozent dieser Patientinnen und Patienten keine klare Ursache erkennbar ist?
.....

die Ursache bei der Mehrheit der Patientinnen und Patienten muskulär bedingt ist?
.....

das psychische Wohlbefinden einer Patientin, eines Patienten die Heilung enorm beeinflusst? Psychosoziale Faktoren wie Angstzustände, Depression oder persönliche Unzufriedenheit können eine schnelle Genesung behindern. Entspannung und Stressbewältigung dagegen unterstützen die Heilung.
.....

Wo befindet sich der Ischiasnerv?

Der Nervus ischiadicus, auch Ischiasnerv oder nur Ischias genannt, ist der längste und mit 1,5 Zentimeter Durchmesser auch der dickste periphere Nerv des Menschen. Er entspringt im Rückenmark auf Höhe der Lendenwirbelsäule und zieht sich von dort über das Gesäss und die Beine. Oberhalb der Kniekehle teilt er sich auf in den Schienbein- und den Wadennerv (Nervus tibialis und Nervus fibularis). Als Schienbeinnerv beziehungsweise als Wadennerv führt er schliesslich weiter bis in die Füße. Genau deshalb verursachen Probleme mit dem Ischias oft grossflächige Schmerzen, die vom letzten Lendenwirbel bis zu den Füßen spürbar sind.



Funktion des Nervus ischiadicus

Der Ischiasnerv leitet über das Rückenmark alle Befehle und Empfindungen zwischen Gehirn und Beinmuskulatur weiter. Er enthält motorische und sensible Anteile und versorgt die hintere Oberschenkelmuskulatur, einen Teil der Muskulatur an der Innenseite des Oberschenkels und das Kniegelenk.

Was passiert bei einer Ischialgie?

selten

Der Ischiasnerv wird selten komplett geschädigt. Eine echte strukturelle Schädigung kann zum Beispiel nach Beckenfrakturen oder Hüftgelenkluxationen (Auskugeln des Hüftgelenks), nach Operationen am Hüftgelenk oder durch fehlerhaft durchgeführte Gesässinjektionen auftreten. Die Schädigung äussert sich zum Beispiel durch die Unfähigkeit zum Zehenstand.

häufig

Die deutlich häufigere Ursache ist die akute Ischialgie. Hierbei handelt es sich um einen Reizzustand des Nervs – meist aufgrund von Fehl- oder Überbelastung –, bei dem keine strukturelle Schädigung vorliegt. Es liegt somit ein funktionelles Syndrom vor. Recht häufig treten die Reizungen auch infolge eines Bandscheibenvorfalles auf.

Wie zeigen sich Ischiasschmerzen?

Mögliche Symptome einer Ischialgie

Ziehende Schmerzen, die vom unteren Rücken über das Gesäss in die Rückseite des Oberschenkels und teilweise bis in den Fuss ausstrahlen können

Symptome meistens einseitig

Die Schmerzen sind oft nachts oder morgens nach einer langen Ruhephase am stärksten.

Sobald man sich bewegt, werden die Beschwerden vorübergehend oft besser.

Schmerzen, die bei starker Belastung, wie zum Beispiel beim Heben eines schweren Gegenstands, stärker werden

Auch punktuell empfundene Schmerzen am Gesäss in Kombination mit einer Verdickung an dieser Stelle sind relativ häufig.

Schmerzen, bei denen Empfindungen wie Ameisenlaufen, Brennen, Taubheit oder Lähmungserscheinungen in einzelnen Muskelgruppen des Beins hinzukommen können



Ischiasschmerzen zeigen sich individuell unterschiedlich: Sie variieren bezüglich Intensität, Schmerzcharakter und Ort der Nervenreizung sehr stark.

Welche Ursachen stecken hinter einer Ischialgie?

Es gibt eine Vielzahl möglicher Ursachen für Ischiasschmerzen. Grob unterscheidet man zwischen Druckschäden und Nervenentzündungen.

Ursachen von Druckschäden, die zu einer Ischiasreizung führen können:

Ein Bandscheibenvorfall oder eine verschobene Bandscheibe, die auf den Ischiasnerv drückt

Muskuläre Verspannungen in Rücken und Becken

Ein häufig durch einseitige Überbelastung stark verspannter Piriformis-Muskel im Gesäss, der auf den Ischiasnerv drückt

Auch eine Geburt kann zu Ischiasschmerzen führen, da der Kopf des Kindes bei der Geburt nah am Ischiasnerv liegt und somit Druck auf diesen ausüben kann.

Engstellen im Bereich des Wirbelkanals

Fehlerhafte Haltung

Degenerative Veränderungen der Wirbelsäule

Übergewicht

Mögliche Ursachen von Entzündungen, die zu einer Ischiasreizung führen können:

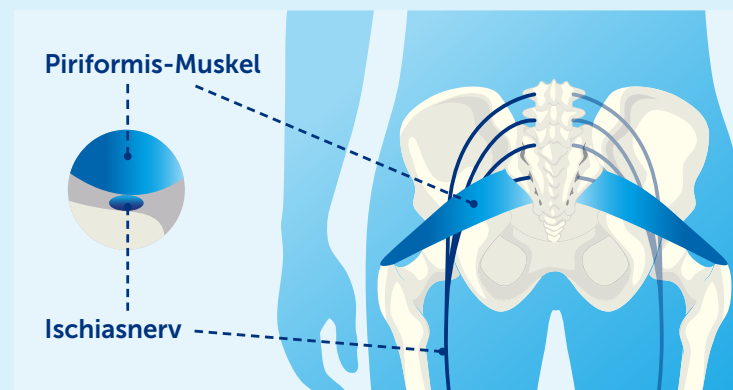
Lyme-Borreliose/Neuro-Borreliose

Gürtelrose/Herpes Zoster

Spondyloarthritis



Über den Piriformis-Muskel



Musculus piriformis bedeutet «birnenförmiger Muskel».

Er liegt in der Tiefe unterhalb des grossen Gesässmuskels.

Er verbindet das Kreuzbein mit dem Oberschenkel.

Unter ihm verläuft der Ischiasnerv.

Wenn er sich verspannt und verhärtet, kann er den Ischiasnerv reizen, was wiederum zu Schmerzen im Gesäss führt, die oft hinten ins Bein ausstrahlen.

Dauer der Beschwerden

Die Heilungschancen bei einer unkomplizierten Ischialgie sind in der Regel gut.

Wie lange die Beschwerden anhalten, ist unter anderem abhängig von ihrem Schweregrad, der allgemeinen Fitness der betroffenen Person und ihrem Alter.

Die Beschwerden verbessern sich häufig innerhalb von ein paar Tagen, können aber auch vier bis acht Wochen anhalten.

Wie wird eine Ischialgie diagnostiziert?

Ausführliche sorgfältige medizinische Befragung durch die ärztliche Fachperson, Untersuchung der Schmerzdauer, -lage, -intensität und des Schmerzcharakters: Wann tritt der Schmerz auf? Ist der Schmerz bewegungsabhängig?

Körperliche Untersuchung durch die ärztliche Fachperson

Gegebenenfalls weiterführende Diagnostik

Da die Symptome bei einer akuten Ischialgie relativ eindeutig sind, und obwohl viele Patientinnen und Patienten die Schmerzen unterschiedlich wahrnehmen, ist die Diagnose in den meisten Fällen nicht die grosse Herausforderung. Schwieriger wird es bei der Suche nach der Ursache.



Bei etwa jeder neunten betroffenen Person verschwinden die Beschwerden einer Lumboischialgie («Hexenschuss») innerhalb von etwa sechs Wochen.



Red Flags

Die folgenden sogenannten Red Flags (rote Flaggen) helfen, Warnsignale zu erkennen. Tauchen mehrere davon in Kombination mit Rückenschmerzen auf, sollten Sie sich untersuchen lassen.

.....
Alter unter 20 oder über 50 Jahre
.....

Plötzlicher Gewichtsverlust, Fieber, starker Nachtschweiß
.....

Neurologische Ausfälle wie zum Beispiel Taubheitsgefühl
in Körperteilen
.....

Sensibilitätsausfälle an bestimmten Körperstellen mit
markantem Kraftverlust
.....

Plötzlich einsetzende Inkontinenz
(Stuhl und Harn nicht mehr halten können)
.....

Empfindungsstörungen rund um den Anus
.....

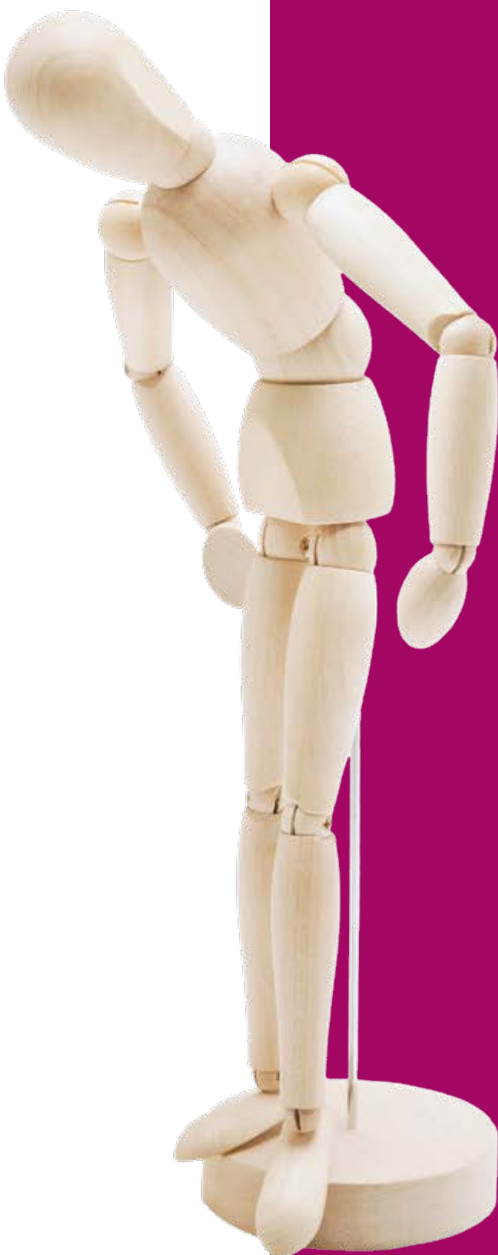
Zunehmende Lähmungserscheinungen
.....

Als Patientin oder Patient unter Steroidtherapie, zum Beispiel
bei einer Fraktur durch Osteoporose
.....

Trauma, zum Beispiel durch einen Bruch
.....

Tumor
.....

Bauch- und/oder Flankenschmerzen mit Ausstrahlung
in den Rücken
.....



Ischialgie: Was tun?

Es gibt nicht «die eine Behandlung» für alle Betroffenen. Wichtig ist, auf das individuelle Schmerzempfinden und die unterschiedlich ausgeprägten Beschwerden einzugehen.

Medizinerinnen und Mediziner raten zudem von zu viel Bettruhe und langem Sitzen ab. Obwohl Ruhe kurzfristig die Schmerzen lindern kann, Bewegung schafft schneller Linderung.

Sofortmassnahmen

Bei akuten leichten Beschwerden hilft oft:

Wärme

Regelmässige Bewegung

Rückenfreundliches Verhalten im Alltag

Entlastende Lagerung/Stufenlagerung:
Den unteren Rücken entlasten, indem man in der Rückenlage die Unterschenkel im rechten Winkel auf einen Block, Ball, Kissenstapel oder Stuhl legt (siehe Bild rechts).

Bei akuten ausgeprägteren Beschwerden hilft zusätzlich:

Nach Absprache mit der Ärztin, dem Arzt:
Einsatz von Schmerzmitteln und gegebenenfalls Muskelrelaxanzien. Durch Schmerzlinderung können mögliche Fehlhaltungen, die die Nervenreizung auslösen, korrigiert werden.

Physiotherapie: gezielte Dehnungs- und Entspannungsübungen, Bewegungstherapie, Massage zur Lockerung der Muskulatur, Instruktion von rückengerechtem Verhalten



Nicht-medikamentöse Therapie

Aufnahme und Aufrechterhaltung der körperlichen Aktivität, also keine Bettruhe.

Bewegungstherapie

Gezieltes Funktionstraining

Gezielte Dehnübungen

Rückenschulung und Instruktion der Patientinnen und Patienten

Zusätzliche Massnahmen: zum Beispiel progressive Muskelrelaxation, kognitive Verhaltenstherapie

Medikamentöse Therapie

Die medikamentöse Schmerztherapie wirkt unterstützend zur nichtmedikamentösen Therapie. Medikamente wie Ibuprofen, Paracetamol, Diclofenac und Novalgin dienen der Schmerzlinderung und Entzündungshemmung.



Wichtig

Der Einsatz und die Dosis der Medikamente sollten mit einer Ärztin oder einem Apotheker besprochen werden.

Bei Lähmungserscheinungen Arzt, Ärztin aufsuchen

Bei Schmerzen in den Beinen, die von Lähmungserscheinungen oder von Blasen- oder Darmschwäche begleitet werden, ist eine rasche ärztliche Abklärung wichtig, um einen irreparablen Nervenschaden zu vermeiden. Dabei lässt sich abschätzen, ob der Nerv operativ entlastet werden muss.

Prävention ist wichtig

Regelmässige Bewegung, regelmässiger Sport wie Schwimmen oder Gymnastik-Dehnübungen sind die optimale Vorbeugung gegen Rückenschmerzen und Ischialgien.

Welche Übungen helfen bei Ischiasbeschwerden?

Meist verschwinden die Schmerzen wieder ganz – frühestens nach ein paar Tagen, spätestens nach ein paar Wochen. Nach der überwundenen Schmerzphase ist aktive Vorbeugung elementar, um die Gefahr eines Rückfalls zu reduzieren. Wichtig ist vor allem, die Rumpfmuskulatur gezielt aufzubauen und jene Muskelgruppen zu stärken, die im Alltag zu kurz kommen. Ausserdem lohnt es sich, eine Physiotherapeutin oder einen Sporttherapeuten zu Rate zu ziehen, um zu klären, wie muskuläre Disbalancen im Rücken, im Becken und in der Beinmuskulatur ausgeglichen werden können.

Dehnung der Gesässmuskulatur

Diese Übung (siehe Bild unten) dehnt jene Muskelgruppe, die in Verbindung mit Ischiasschmerzen häufig verspannt ist: die Gesässmuskulatur.

1. In Rückenlage das rechte Bein anwinkeln.
2. Das linke Bein angewinkelt auf das rechte Knie legen. Das linke Sprunggelenk befindet sich dabei direkt neben dem rechten Knie.
3. Wer bereits in dieser Position eine Dehnung spürt, bleibt hier.
4. Um die Dehnintensität weiter zu erhöhen, mit der rechten Hand leicht gegen das rechte Knie drücken oder unter dem rechten Oberschenkel durchgreifen und beide Beine Richtung Schulter ziehen.
5. Position während zwanzig Atemzügen halten und idealerweise zwei- bis dreimal pro Seite durchführen.

Ausführung im Sitzen

Sich auf einen Stuhl setzen und das linke Bein angewinkelt auf das rechte Knie legen.

Das linke Knie optional leicht Richtung Boden drücken.

Sich mit geradem Rücken nach vorne beugen, bis eine Dehnung im Gesäss gut spürbar ist.

Position während zwanzig Atemzügen halten und idealerweise zwei- bis dreimal pro Seite durchführen.

Eine Dehnung der Muskeln im Gesässbereich hilft manchmal schon, um Schmerzen zu lindern, und entspannt den unteren Rücken.

Um die Dehnung zu verstärken, mit beiden Händen den rechten Oberschenkel umfassen und Richtung Brust ziehen.



Selbstmassage mit Ball

Mit dieser Übung (siehe Bild unten) können Sie verspannte Muskeln wie zum Beispiel den Piriformis-Muskel im Gesäss selbst massieren.

1. Sich am Boden auf den Rücken legen.
2. Den Ball (zum Beispiel Tennis- oder Faszienball) an der oberen Hälfte des Gesässes platzieren.
3. Etwas Gewicht auf den Ball verlagern und langsam über das Gesäss rollen.
4. Jeden schmerzhaften Punkt vorsichtig mit kleinen Rollbewegungen so lange massieren, bis sich die Verspannung ein wenig löst.

Die Selbstmassage mit dem Ball löst verspannte Gesässmuskeln. Wichtig: bei starken Schmerzen den Druck reduzieren.

Vorsicht bei zu viel Druck durch den Ball.

Es ist möglich, bei dieser Übung auch den Ischiasnerv zu treffen. Ein wenig Druck schadet dem Nerv zwar nicht; ist der Ischiasnerv aber anhaltendem oder zu starkem Druck ausgesetzt, reizt ihn das zusätzlich.

Bei der Massage beachten:

Schmerzen sollten in einem verträglichen Bereich bleiben.

Bei starken, stechenden Schmerzen die Massage beenden.

Zu Beginn nur kurz und mit wenig Druck massieren. Nach einiger Zeit entwickelt sich ein Gefühl dafür, wie viel Druck guttut.



Sitzende Taube

Zur Dehnung des unteren Rückens und der Gesässmuskulatur (siehe Bild unten)

Sich mit nach vorne ausgestreckten Beinen aufrecht auf den Boden setzen.

Ein Bein anwinkeln, sodass das Knie nach aussen zeigt. Den Knöchel auf das andere Knie oder den Oberschenkel legen oder gegen die Oberschenkel-Innenseite stellen.

Sich mit geradem Rücken so weit wie möglich nach vorne beugen, sodass eine Dehnung im unteren Rücken und im Gesäss spürbar ist.

Bitte beachten: Es ist nicht so wichtig, wie weit man sich nach vorne beugen kann, sondern dass der Rücken gerade bleibt.

Die Übung während zehn Sekunden halten und danach die Seite wechseln.

Liegende Drehung

Zur Dehnung und Entspannung des unteren Rückens

In Rückenlage beide Beine anwinkeln und die Fersen Richtung Gesäss ziehen.

Die Arme zu beiden Seiten ausstrecken.

Die angewinkelten Beine vorsichtig auf eine Seite kippen lassen.

Je nach gewünschter Intensität kann die Dehnung noch verstärkt werden, indem man den Kopf auf die andere Seite dreht.

30 bis 60 Sekunden lang in dieser Position bleiben, dann die Seite wechseln.



Quellen

aerzteblatt.de

css.ch

ergotopia.de

gelenk-klinik.de

johannesbad-medizin.com

kenhub.com

mooci.org

next.amboss.com

Orthopädie und Unfallchirurgie, Thieme. Steffen Ruchholtz, Dieter Christian Wirtz (2019)

Surfmed – Guidelines Allgemeine Innere Medizin

UpToDate.com