

Im Akutfall verspüren viele Betroffene Besserung, wenn sie sich flach auf den Rücken legen und die Beine anwinkeln



Ischias-Beschwerden vorbeugen und behandeln

WIE WIR UNSER RISIKO SENKEN

Vorbeugend empfiehlt sich regelmäßige Bewegung (mindestens dreimal pro Woche je 30 Minuten) sowie ein Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Viele Krankenkassen beteiligen sich sogar an den Kosten für entsprechende Kurse. Achten sollte man außerdem auf ein rückenfreundliches Heben von Getränkekästen, Wäschekörben oder anderen schweren Gegenständen. Am besten dabei leicht in die Hocke gehen und die Last bei gestrecktem Rücken und mit gebeugten, also niemals mit ausgestreckten Armen hochheben.

Wenn der Schmerz auf die Nerven geht



DR. BERNHARD DICKREITER
Leitender Facharzt für Rehabilitative Medizin und Naturheilkunde der Gelenk-Klinik Gundelfingen

Rund 120 000 Menschen sind hierzulande jedes Jahr von einem eingeklemmten Ischias-Nerv betroffen. Unser Experte sagt, was genau dahintersteckt und welche Maßnahmen dann Linderung verschaffen

WANN UNS DER ISCHIAS WEHTUT

Oft genügen ein ungeschicktes Bücken oder eine ruckartige Drehung - und ein eingequetschter Ischias-Nerv verursacht heftige Schmerzen. Der Nerv reicht über das Gesäß in beide Beine über die Rückseite der Oberschenkel bis in die Kniekehlen. Die Hälfte all unserer Nervenimpulse laufen über diesen größten und dicksten Nerven des Körpers. Als Auslöser für die Beschwerden kommen übrigens häufig auch ein Bandscheibenvorfall sowie Muskelverspannungen infrage.

WELCHE SYMPTOME SIE KENNEN SOLLTEN

Betroffene haben meist mit bohrenden Schmerzen zu tun, die vom Gesäß ausgehend in die Beine strahlen - zum Teil bis in die Füße hinab. Während manche nur ein leichtes Kribbeln verspüren, können sich andere kaum noch bewegen. Kommen Probleme mit der Blase oder dem Darm hinzu, ist sofortige Hilfe erforderlich. Zum Notfall werden die Beschwerden, wenn sich neurologische Ausfallerscheinungen wie Taubheitsgefühle oder Lähmungserscheinungen bemerkbar machen. Dann sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden.

WAS BEI AKUTEN SCHMERZEN HILFT

Bei heftigen Schmerzen hat sich folgende Erste-Hilfe-Maßnahme bewährt: Flach auf dem Rücken liegend die Beine heben. Dann die Unterschenkel auf einen Stuhl legen, bis die Schmerzen nachlassen. Oft bringen auch Wassergymnastik oder maßvolles Gehen Besserung. Denn dabei wird der Lendenwirbelbereich entlastet. Hilfreich in der Akutphase sind zudem entzündungshemmende Medikamente aus der Gruppe der sogenannten nichtsteroidalen Antirheumatika. Dazu zählen etwa Ibuprofen, Paracetamol und Diclofenac. Auch Wärme empfinden viele Patienten als eine Wohltat: Ein Heizkissen oder eine Wärmflasche für etwa 20 Minuten auf die schmerzende Stelle legen.

WANN EIN ARZTBESUCH RATSAM IST

Auch wenn es kein Notfall (siehe Kasten links) ist - bessert sich der Zustand nicht innerhalb von zwei Tagen, sollten Betroffene zur Sicherheit einen Orthopäden aufsuchen. Per Ultraschalluntersuchung oder auch mithilfe von Röntgenbildern kann er schnell und sicher feststellen, ob die Beschwerden tatsächlich vom Ischias ausgehen und wo der Nerv genau betroffen ist. Neben der Schmerzbehandlung stehen Physiotherapie und Entspannungsübungen im Mittelpunkt einer erfolgreichen Ischias-Behandlung.

