

Wenn der untere Rücken schmerzt

BRENNPUNKT ILIOSAKRALGELENK ISG-Blockaden erkennen, behandeln und vorbeugen.

DR. SVEN THOMAS FALLE

Viele Läufer kennen dieses Leiden, denn die ISG-Blockade zählt zu den häufigsten Beschwerden von Ausdauersportlern. Wie es dazu kommt, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und welche vorbeugenden Maßnahmen Sie treffen können, lesen Sie im folgenden Artikel.

Lange Jahre hatte man die „bösen“ Bandscheiben bei nahezu jeglicher Art von Rückenschmerzen im Generalverdacht. Heute wissen wir, dass auch die Faszien ein großes Wort mitzureden haben. Ebenso ein „Big Player“ und besonders bei Sportlern ein echter Hot-Spot ist außerdem das Iliosakralgelenk. Hat man immer wieder mit Beschwerden im unteren Rücken knapp über dem Gesäß zu kämpfen, kann dies unter anderem ein Anzeichen für eine sogenannte ISG-Blockade, also eine Blockierung des Iliosakralgelenks sein.

EIN BESONDERES GELENK

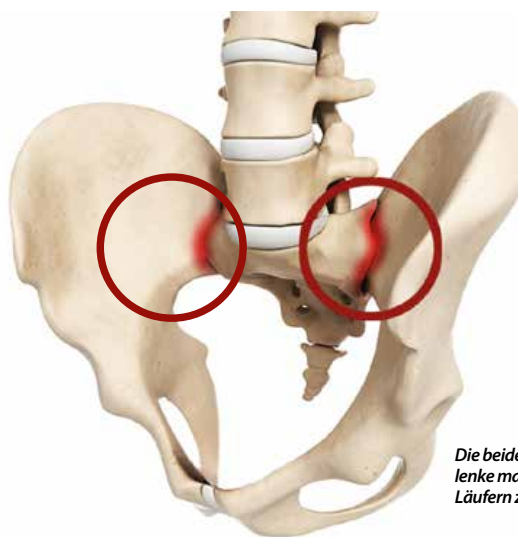
Während uns Gelenke wie das Knie, die Hüfte, das Sprung- und Handgelenk bekannt und geläufig sind, stellt das Iliosakralgelenk ein Stiefmütterchen-Dasein in unserer Vorstellung dar. Dabei haben viele von uns genau an dieser Stelle Probleme. Zeit also, dieses Gelenk näher kennenzulernen.

Das Iliosakralgelenk besitzt mehrere Namen: von der Abkürzung ISG über Sakroiliakal-Gelenk bis hin zu Kreuzbein-Darmbein-Gelenk. Sie alle benennen eines, nämlich jene Stelle am unteren Rücken, an der sich die Beckenschaufeln und das Kreuzbein treffen und zwar links wie auch rechts. Das Iliosakralgelenk verbindet also über zwei mit Gelenkknorpel bedeckte, knöcherne Oberflächen (Kreuzbein) die untere Wirbelsäule, genauer bezeichnet das Sakrum, mit dem Becken (Ilium). Stabilisiert wird das Gelenk durch Bänder und Muskeln, wobei willkürliche Bewegungen dieses ohnehin sehr straffen Gelenks nicht möglich sind. Generell lässt es im Vergleich zu unseren anderen Gelenken durch seinen Aufbau nur sehr wenig Bewegungsspielraum zu. Und dennoch sind die Iliosakralgelenke (ISG) für unsere Beweglichkeit sehr wichtig, immerhin erfolgt hier die Kraftübertragung zwischen unseren Beinen und unserem Oberkörper. Auch alle Wirbelsäulenbe-



Mit einer exakten Diagnose und zielgerichteten Behandlung kann man ISG-Blockaden gut in den Griff bekommen.

© Z.V.G.



Die beiden Iliosakralgelenke machen auch vielen Läufern zu schaffen.

wegungen werden über die Bewegungen des ISG koordiniert. Kommt es zu kleinen Bewegungen im ISG, werden diese Nutation bzw. Gegenrotation genannt. Bei der Nutation ergibt sich eine Vergrößerung des Beckenringes, welche nicht zuletzt eine sehr wesentliche Rolle bei der Geburt spielt.

WIE ENTSTEHT EINE ISG-BLOCKADE

Vereinfacht erklärt kommt es dann zu einer ISG-Blockade, wenn die Stellung der Gelenksflächen zueinander verschoben ist oder das Gelenk an sich, welches ohnehin bereits sehr fest ist und wenig Bewegung zulässt, noch weiter in seiner Beweglichkeit eingeschränkt ist, sodass sich die Beckenschaukeln bei normalen Bewegungen nicht mehr richtig mitbewegen können.

Die Ursachen für die Blockade können zum Beispiel das Heben von zu schweren Gegenständen sein (im Alltag genauso wie beim Krafttraining), ein falsches Anheben, ein Sturz, Unfall, Unebenheiten auf der Laufstrecke, schlichte Überlastung oder auch ein Stolpern inklusive einer unvorhergesehenen Bewegung. Darüber hinaus können auch anatomische Fehlstellungen (beispielsweise eine Seitendifferenz der Beinlängen), Operationen am Bewegungsapparat (insbesondere Wirbelsäule, Hüfte und Knie) oder Erkrankungen der Wirbelsäule dazu führen, dass das Blockieren des ISG begünstigt wird.

SYMPTOMATIK

Wie macht sich eine ISG-Blockade bemerkbar? Meist drückt sie sich durch ziehende Schmerzen im Bereich des ISG und/oder in einer Gesäßhälfte, die auch in das seitliche Becken und die Leistengegend ausstrahlen können, aus, wobei die Beschwerden beim Vorbeugen zunehmen, ebenso wie bei Rotationen wie beispielsweise dem klassischen Schneidersitz.

Generell kann es zu Beschwerden beim Sitzen kommen, oftmals wird dabei eine einseitige Haltung eingenommen. Darüber hinaus zeigen sich in vielen Fällen Bewegungseinschränkungen, wenn es um das Anziehen der Beine und die Beugung des Oberkörpers geht.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Vielen Menschen hilft bei von einer ISG-Blockade ausgelösten akuten Beschwerde Wärme, sei es durch warme Bäder, Wärmflaschen, Kirschkernkissen oder Thermogürteln aus der Apotheke. Die Wärme trägt dazu bei, die das ISG umliegende Muskulatur zu entspannen. Unterstützend können Arnika- und Beinwell-Tinkturen zum Einreiben der betroffenen Stellen angewandt werden. Auch Eigenmobilisation, also selbständiges Bewegen bzw. Ausführen von speziellen Übungen, kann Linderung verschaffen.

Professionelle Hilfe und Unterstützung findet man bei Medizinern, die auch in Manualtherapie ausgebildet wurden, sowie Physiotherapeuten und Osteopathen. Der Besuch beim Arzt macht als ersten Schritt auf jeden Fall Sinn, um andere Erkrankungen und Entzündungen auszuschließen. Wichtig ist dabei, dem Arzt genau zu schildern, ob den Schmerzen ein bestimmtes Ereignis (Sturz, falsches Heben, Operation etc.) vorangegangen ist oder ähnliche Beschwerden bereits öfter aufgetreten sind. Eine ausführliche Besprechung und körperliche Untersuchung inklusive diverser Tests sorgen dafür, dass die Diagnose ISG-Blockade gesichert ist. In Folge kann dann die individuell passende Therapie zusammengestellt werden.

THERAPIE-MASSNAHMEN

In erster Linie geht es darum, das Iliosakralgelenk zu mobilisieren. Auch manipulative Techniken, bei denen das Gelenk ruckartig in seine Ursprungsposition versetzt wird, können bei Notfällen angewendet werden, allerdings sind

diese selten nachhaltig. Bei besonders starken Schmerzen können auch entzündungshemmende Medikamente sinnvoll sein, um so die Beschwerden zu lindern und die immer verspannter werdende Muskulatur zu entspannen.

Eine wesentliche Rolle spielen wie so oft im Läuferleben stabilisierende Übungen, die einerseits muskuläre Seiten-Dysbalancen ausgleichen und andererseits Rumpf- und Beckenmuskulatur stärken.

DIE BESTE PROPHYLAXE

Natürlich ist niemand von uns hundertprozentig davor gefeit, eine falsche Bewegung mit einem schweren Gegenstand in Händen, einen Fehltritt oder eine unglückliche Ausweichbewegung zu machen. Auch das schiefe Sitzen am Schreibtisch inklusive Rotation des Oberkörpers zum PC kann eine ISG-Blockade begünstigen. Was wir alle aber tun können, um unsere Hausaufgaben in Sachen vorbeugende Maßnahmen zu machen, ist, unsere Rumpfmuskulatur sowie jene des Beckens regelmäßig in unser Training miteinzubeziehen. Mobilisations- und Stabilisationstraining ist also einmal mehr das Zauberwort! «

INFO

Do's

- » Wärme
- » Arnika und Beinwell-Produkte
- » Sanfte Mobilisationsübungen
- » Termin beim Arzt
- » Physiotherapie/Osteopathie

Don'ts

- » Übergehen der Beschwerden, indem unter Schmerzen gelaufen wird
- » Bergauf- sowie Bergabläufe
- » Direkter Trainingseinstieg mit gleichbleibenden Umfängen nach der Behandlung durch einen Therapeuten. Unbedingt schonend starten und dem Körper Zeit geben, sich wieder an das reguläre Training zu gewöhnen, ansonsten ist ein Rückfall vorprogrammiert.