



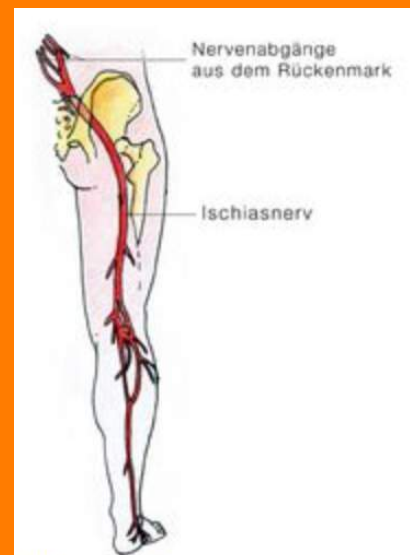
## Praxis für Craniosacral Therapie und Funktionelle Osteopathie Integration (FOI)

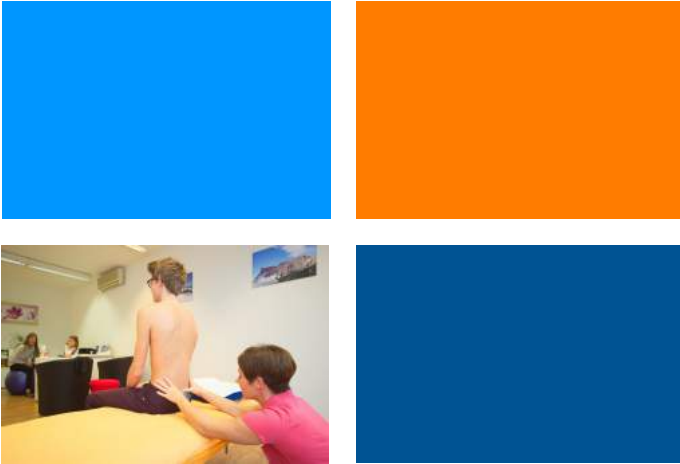
### Newsletter - Ausgabe April 2017



## Der Ischiasnerv

Eine Ischiasnerv-Reizung kann schnell entstehen. Die kleinste Bewegung reicht. Selbst bei einer schnellen ungeschickten Bewegung kann der Ischiasnerv eingeklemmt werden und plötzlich auftretende Schmerzen verursachen. Die typischen Symptome einer Ischiasnerv-Reizung sind heftige Schmerzen im unteren Rücken, im Bereich der Lendenwirbelsäule, die als ziehende Schmerzen bis in das Gesäss und das Bein auftreten können und die Bewegungsfreiheit stark einschränken.





# Ischiasnerv

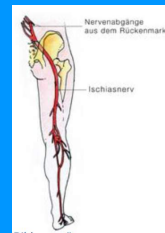
## Verlauf

Seinen Ursprung findet er im Plexus sacralis, dem Kreuzbandinnengeflecht / Hüfte. Zudem verfügt er über Fasern aus den Rückenmarkssegmenten. Durch ihn werden der Oberschenkel, der Fuss und der Unterschenkel sensibel und motorisch versorgt.

Zu den wichtigsten Aufgaben des Ischiasnervs zählen die Empfindungen des Beines an das Rückenmark weiterzugeben. Dazu nimmt er Befehle des Gehirns über das Rückenmark auf. Diese leitet er an die Muskeln (Musculus) der Ober- und Unterschenkel und der Kniekehle weiter.

Er reicht vom unteren Teil des Rückens über die Beine bis hin zu den Füßen wobei er sich in zwei Äste aufteilt in den Schienbeinnerv und dem Wadenbeinnerv und ist somit der längste Nerv im menschlichen Körper. In der Umgangssprache wird er auch als Hüft- oder Sitzbeinnerv bezeichnet.

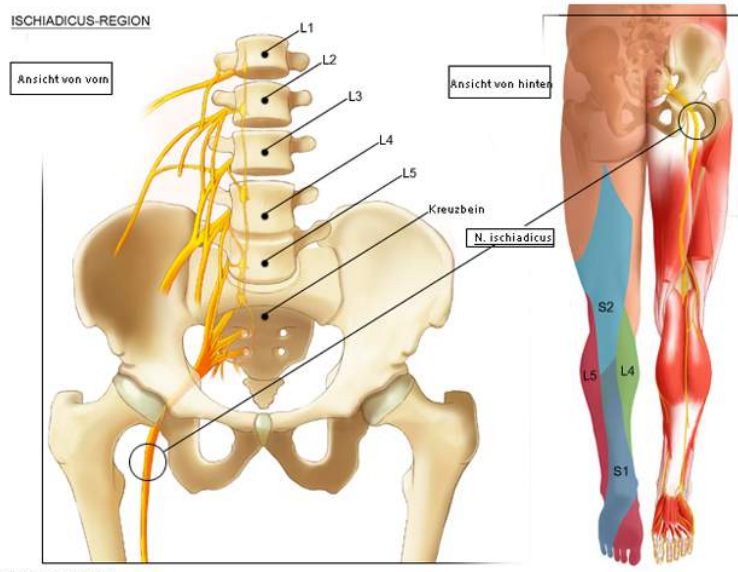
## Ischianerv



Dieser verläuft von der Rückseite des Oberschenkels zunächst bis zu den Knien, wo er sich aufteilt und an Aussen- und Rückseite der Wade bis zum Fuss hinunter verläuft.

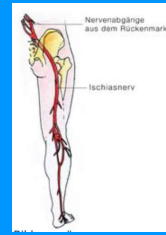
Bereits bei der kleinsten falschen Bewegung kann dieser Nerv stark beansprucht werden und so die typischen Ischiasschmerzen hervorrufen. Bei einer Reizung dieses Nervs entstehen schmerzen, die über das Gesäss bis in das Bein ausstrahlen können.

Beim Husten oder Niesen verschlimmern sich die Schmerzen in der Regel. Bei den meisten Menschen verschwinden diese Ischiasschmerzen, die meist plötzlich und ohne Vorwarnung kommen, nach einigen Wochen von selbst wieder. Bei einem Drittel aller Patienten jedoch werden die Schmerzen chronisch. In den meisten Fällen ist nur eine Körperseite beziehungsweise ein Bein betroffen. Das Bein fühlt sich dann taub an und kribbelt. Spätestens dann ist es Zeit, einen Arzt und/oder einen Therapeuten aufzusuchen.



# Ischialgie, Lumboischialgie und Lumbalgie

## Ischianerv



### **Ischiasschmerzen sind weit verbreitet**

Männer sind öfter vom Ischiassyndrom betroffen als Frauen, wobei das Alter keine wesentliche Rolle spielt. Auch jüngere Menschen können Schmerzen im Bereich des Ischias verspüren. Vor allem an kälteren und feuchteren Tagen treten Ischiasschmerzen vermehrt auf. Das Ischiassyndrom muss unbedingt ärztlich abgeklärt und eine Behandlung darauf abgestimmt werden, da ansonsten komplexe Folgeschäden auftreten können.

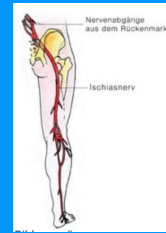
Wenn der Ischiasnerv isoliert gereizt wird, spricht man im Fachjargon von einer **Ischialgie**. Schmerzen treten nur entlang des Ischiasnervs auf, nicht in der Wirbelsäule!

Wenn die Schmerzen auch auf andere Bereiche ausstrahlen, etwa auch in der Lendenwirbelsäule auftreten, spricht man von einer **Lumboischialgie**.

Schmerzen alleinig im Bereich der Lendenwirbelsäule deuten auf eine **Lumbalgie** hin. Dieser Schmerz wird im **Volksmund als Hexenschuss** bezeichnet.



## Ischianerv



# Symptome und Ursache

## Symptome

Rückenschmerzen unterer Rücken sind oft typische Symptome für den Ischiasnerv. Durch Husten oder Pressen verstärken sich diese Schmerzen, wodurch sie bis ins Bein oder den Fuss ausgestrahlt werden können. Auch Taubheitsgefühle, Kribbeln und andere Gefühlsstörungen können im Zusammenhang stehen. Weiterhin kann die Koordinationsfähigkeit eingeschränkt sein. Schlimmstenfalls könnten sogar Lähmungserscheinungen auftreten. In besonders schweren Fällen kann es sein, dass zusätzlich Blasen- und Darmstörungen auftreten. Sollten die Schmerzen auf einen Bandscheibenvorfall zurückzuführen sein, dann kommt es vor, dass die Schmerzen ganz plötzlich und unerwartet eintreten.

## Ursache

Die Nerven im unteren Rücken treten aus relativ engen Öffnungen aus der **Lendenwirbelsäule** aus. Gibt es **Muskelverkürzungen** oder **Abnutzung der Bandscheiben oder Wirbelkörper**, so kann es zu einem eingeklemmten Nerv kommen. Ist der Ischiasnerv davon betroffen, so macht sich das durch deutlichen Schmerz, Kribbeln oder Gefühlsstörungen entlang des Beins bemerkbar. Dieser spezielle Nerv kann aber auch an anderen Stellen in eingeklemmter Situation in Bedrängnis kommen. Etwa der **Gesäßmuskel** kann ihn am **oberen Ende des Oberschenkels** einklemmen. Das Tückische am "Ischias" ist allerdings, dass Störungen oft nicht am Punkt ihrer Entstehung auftreten, also dort, wo der Nerv in Mitleidenschaft gezogen ist, sondern viel weiter unten im Bein. So kann sich etwa der Unterschenkel an einer Seite taub anfühlen oder ein unangenehmes Kribbeln oder ein "wattiges" Gefühl macht sich im Fuss breit.

# Behandlung

Die herkömmliche Ischias Behandlung sieht folgendermassen aus: Neben schmerz-, entzündungshemmenden und muskelentspannenden Medikamenten wird meistens eine Physiotherapie verschrieben, bei der Ischias Übungen durchgeführt werden. Patienten minimieren bei der Therapie mittels Rückenübungen und Wassertherapie ihre Schmerzen. Reine Bettruhe hilft nicht gegen Ischiasschmerzen. Patienten sollten sich hingegen mässig bewegen, um die Schmerzen effektiv, aber schonend zu lindern. Ischiasnerv Übungen in der Therapie stärken die Muskulatur und lösen Verspannungen. Langes Stehen und Sitzen sollten auf jeden Fall vermieden werden!

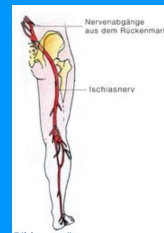
***Auch die Craniosacral Therapie sowie Funktionelle Osteopathie Integration (FOI) ist sehr hilfreich, um die Ursache der Reizung des Ischianervs zu behandeln.***

## **Was Sie tun können:**

### **Mit Sport zu einem gestärkten Rücken**

Betreiben Sie regelmässig rüchenschonende Sportarten, die Ihre Rumpfmuskulatur stärken. Hier bietet sich beispielsweise

## Ischianerv



Yoga, Rückengymnastik, Rückenschwimmen, Nordic Walking etc an.

Siehe auch unsere Newsletter August 2014 „Gesundes Training“ sowie April 2015 „Grundübungen“ auf unserer Web-Seite.

### **Schweres Heben vermeiden**

Vermeiden Sie Übergewicht, denn dies fördert das Risiko für eine Ischialgie.

Heben Sie nicht zu schwer und wenn, dann nur aus der Hocke heraus mit einem durchgestreckten Rücken.

### **Ein rückenfreundlicher Arbeitsplatz ist Voraussetzung**

Achten Sie zudem darauf, dass Ihr Arbeitsplatz rückenfreundlich eingerichtet ist. Passen Sie Ihren Stuhl an Ihre Körpergrösse an und sitzen Sie stets aufrecht. Regelmässige Bewegungen vermeiden ebenso Muskelverspannungen und Fehlhaltungen.

Siehe auch unseren Newsletter März 2015 „Ergonomie am Arbeitsplatz“ auf unserer Web-Seite.

Quelle: [ischiasnerv.org](http://ischiasnerv.org) / [ischiasnerv.info](http://ischiasnerv.info) / [kybun.ch](http://kybun.ch) / [berater.abc-pflaster.at](http://berater.abc-pflaster.at)



Wenn Sie unseren Newsletter abonnieren möchten, können Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html> registrieren.

Wir nehmen auch gern Ihr Feedback per Mail [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch) entgegen.

Herzliche Grüsse  
Roseline Bestler



## Bestler Practice GmbH

Bahnhofstrasse 86  
5000 Aarau

[www.bestler-practice.ch](http://www.bestler-practice.ch)

Tel. 032 510 88 34, Mail [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch)