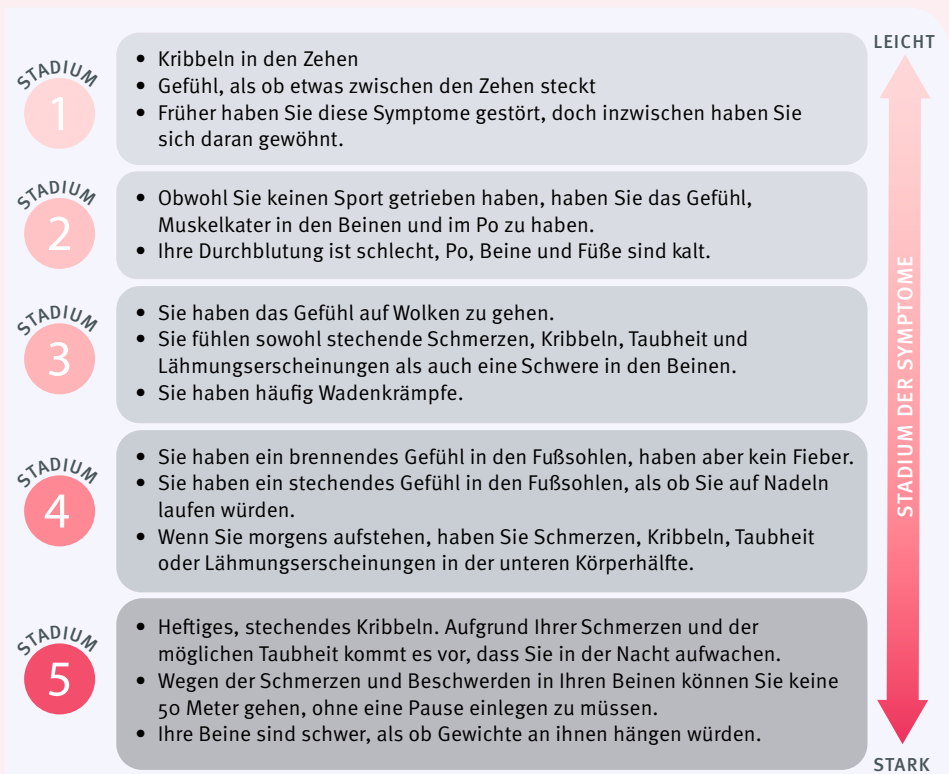


Indikatoren für das Fortschreiten der Symptome

Hier finden Sie einen Überblick über die Schmerzen und Beschwerden, die in diesem Buch behandelt werden. Damit können Sie selbst überprüfen, in welchem Stadium Sie sich befinden.



* Bei den genannten Beschwerden handelt es sich nur um eine Auswahl häufiger typischer Symptome.



Selbstbehandlung bei Ischiaschmerzen

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie Beschwerden, die mit Ischias einhergehen, selbst behandeln können.

Selbsttest & effektive Selbstbehandlung

So wissen Sie sofort, was Sie bei sensorischen Störungen am besten tun können.

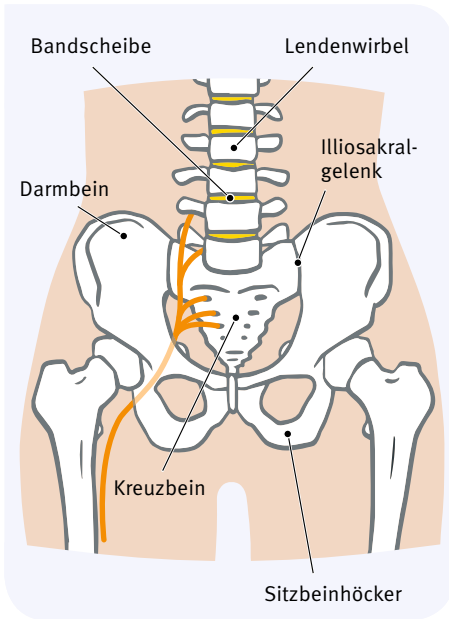
Bestimmen Sie Ihren Ischias-Typ!

Wie bereits eingangs erwähnt, sind die Leitsymptome bei Ischias Schmerzen, Kribbeln, Taubheit oder Lähmungsercheinungen, die vom Gesäß über die Oberschenkel, Waden bis in die Zehen ausstrahlen. Es gibt viele Faktoren, die zum Auftreten dieser Beschwerden führen. Doch bei Schmerzen im unteren Rückenbereich treten Ischiasbeschwerden besonders häufig als Hauptsymptom auf.

Bei diesen Rückenschmerzen gibt es – grob unterteilt – zwei Typen. Und so gibt es auch zwei typische Arten von Ischias-schmerzen, die in Folge dieser Rückenschmerzen auftreten.

Daher ist es für eine Selbstbehandlung Ihrer Symptome unerlässlich, dass Sie zunächst Ihren »Ischias-Typ« kennen. Ich habe einen Selbsttest entwickelt, mit dem Sie das leicht herausfinden. Kreuzen Sie einfach auf der nächsten Seite die auf Sie zutreffenden Symptome an. Mit dem Selbsttest können Sie nicht nur Ihren Ischias-Typ feststellen, sondern auch ungefähr abschätzen, ob das Kribbeln, die Taubheit oder das Lähmungsgefühl nicht von einer Störung im Hirn verursacht wird.

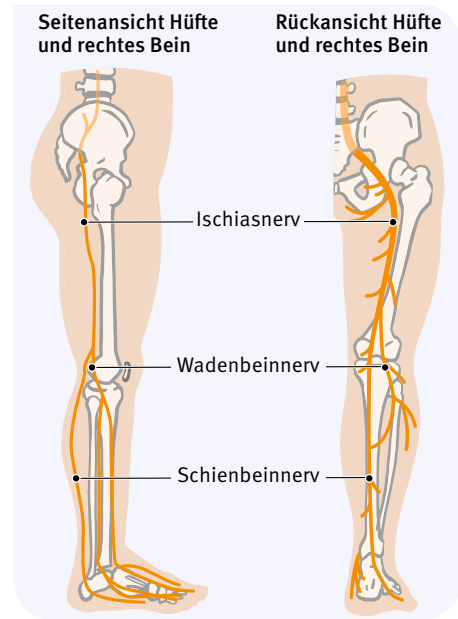
Ich möchte Sie an dieser Stelle noch einmal darauf hinweisen, dass der Zweck des Selbsttests ist, dass Sie selbst herausfinden können, welcher Typ des Verlaufs Rückenschmerzen → Ischiasschmerzen bei Ihnen vorliegt. Die Auflistung »Indi-



♠ Der Unterkörper von vorne betrachtet.

katoren für das Fortschreiten der Symptome« (Seite 7) hat einen anderen Zweck. Ich bitte Sie, das nicht durcheinanderzubringen.

Der erste Schritt, Ihre Beschwerden zu beseitigen, besteht in jedem Fall darin, den Typ Ihrer Ischiasschmerzen und deren Ursachen zu erkennen. Blättern Sie also schnell weiter und kreuzen Sie – ohne lang zu überlegen – die Aussagen an, die auf Sie zutreffen.



♠ Verlauf des Ischiasnervs.

Ursachen und Symptome sensorischer Störungen

Aufbau des Ischiasnervs

Der Ischiasnerv ist ein peripherer Nerv, der von der Lendenwirbelsäule und dem Kreuzbein ausgeht. Er vereinigt sich an der Vorderseite des Kreuzbeins (auf der Bauchseite), verläuft um das Iliosakralgelenk herum nach hinten (Rückenseite) und wird im Bereich zwischen Gesäß und Sitzbeinhöckern zu einem dicken Nerv. In der Gegend der Sitzbeinhöcker hat er einen Durchmesser von einem Zentimeter, an seiner dicksten Stelle sogar einen Durchmesser von zwei Zentimetern.

Selbsttest zur Behandlung

Fokussieren Sie sich bei der Behandlung Ihres Ischias auf den Typ, bei dem Sie im Selbsttest mehr Fragen angekreuzt haben.

Ischiasschmerzen Typ A

- Ich habe regelmäßig Schmerzen, Kribbeln, Taubheit, Lähmungserscheinungen oder ein Schweregefühl in den Beinen und im Gesäß.
- Ich habe stechende Ischiasschmerzen, gelegentlich strahlen die Schmerzen wie ein Blitz in den Unterkörper aus.
- Ich habe zwischen den Zehen ein merkwürdiges Gefühl, als ob etwas dazwischen eingeklemmt wäre.
- Ich habe Schmerzen und andere Beschwerden an der Außen- und Rückseite meines Gesäßes und meiner Beine. Aber auch oben an der Vorderseite der Oberschenkel habe ich Schmerzen und ein komisches Gefühl.
- Langes Sitzen fällt mir schwerer als Gehen.
- Wenn ich in leichtem Hohlkreuz sitze, wie z. B. beim Fersensitz, habe ich weniger Schmerzen und Beschwerden.

- Wenn ich dagegen vom Fersensitz aus die Beine seitlich ablege, treten die Schmerzen und Beschwerden wieder auf.
- Morgens beim Aufstehen habe ich oft so starke Ischiasschmerzen, dass ich kaum aus dem Bett hochkomme.

→ Anzahl der angekreuzten Aussagen:

Ischiasschmerzen Typ B

- Die Außenseite und die Rückseite meiner Oberschenkel und Knie fühlen sich schwer und seltsam an, als ob sie sich verkürzt hätten.
- Schweregefühl und Kribbeln in den Beinen verändern sich je nach Körperhaltung.
- Ich habe das Gefühl, dass ich gar nicht auf den Boden auftrete, sondern wie auf Wolken gehe. Oder ich habe das Gefühl, auf Nadeln zu laufen.
- Manchmal brennen meine Fußsohlen.

- Manchmal kann ich kaum gehen, weil meine Beine so schwer sind und Rücken und Beine schmerzen. Doch wenn ich mich nach vorne beuge oder hinsetze, geht es mir besser und ich kann danach weiter laufen.
- Wenn ich in leichtem Hohlkreuz sitze, wie z. B. beim Fersensitz, kribbelt es in Po und Beinen oder es fühlt sich taub an.
- Ich bin empfindlich gegen Kälte. Schon wenn ich im Supermarkt an der Tiefkühlkost vorbeigehe, verstärken sich meine Beschwerden in Po und Beinen.
- Am Abend und bei Tiefdruck, bevor das Wetter schlecht wird, nehmen Schmerzen und andere Beschwerden zu.

→ Anzahl der angekreuzten Aussagen:

Unter »Ischiasschmerz-Typ A« sind Symptome aufgeführt, die häufig durch die Art von Rückenschmerz verursacht werden, der bei nach vorne gebeugten Haltungen auftritt. Typische Ursache ist ein Bandscheibenvorfall. Der Bandscheibenvorfall im unteren Rücken zieht Beschwerden im Gesäß, in den Oberschenkeln und unterhalb des Knies, also an den Fußsohlen, Zehen etc. nach sich.

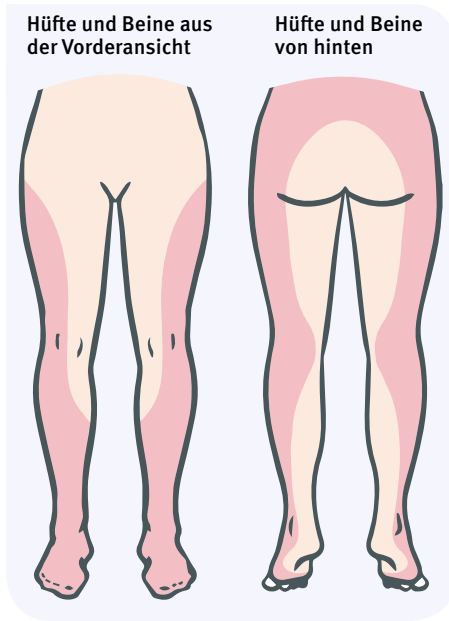
Bei »Ischiasschmerz-Typ B« hingegen stehen häufige Symptome von Rückenschmerzen im Vordergrund, die auftreten, wenn man ein Hohlkreuz macht, wenn Sie den Rücken also nach hinten beugen. Hier ist das typische Leiden eine Spinalkanal-

stenose. Da sich die Röhre, durch die Nerven hinter den Lendenwirbeln verlaufen (der Spinalkanal), verengt, steigt das Risiko von Ischiasschmerzen.

Allerdings gibt es in der Realität kaum jemanden, der zu 100 % einem der beiden Typen entspricht. Auch auf Sie treffen möglicherweise einige Punkte von beiden Rubriken zu. Das liegt daran, dass Ihre Rückenschmerzen einem Mischtyp entsprechen. Mit anderen Worten, Sie haben sowohl Rückenschmerzen, wenn Sie sich nach vorne beugen, als auch, wenn Sie ein Hohlkreuz machen. Daraus ergibt sich, dass im Wesentlichen zwischen zwei Typen unterschieden werden muss, nämlich dem Mischtyp, bei dem die Symptome der Rubrik A überwiegen, und dem Mischtyp, bei dem die Symptome der Rubrik B vorherrschen.

In jedem Fall liegt, wenn Sie im gesamten Selbsttest mehr als drei Punkte angekreuzt haben, die Ursache Ihrer Rückenschmerzen höchstwahrscheinlich in Problemen Ihrer Gelenke im Rückenbereich und Ihrer Muskulatur in Gesäß und Schenkeln. Daher müssen auch genau diese Gelenke und Muskeln bei der Selbstbehandlung durch Dehnungen direkt angegangen werden.

Wie Sie diese Dehnungen genau ausführen, erkläre ich Ihnen später detailliert (Seite 14).



♠ Bereiche, in denen die Symptome hauptsächlich auftreten.

Er ist der längste und dickste Nerv im menschlichen Körper und ist für das Empfinden und die Bewegung der Beine verantwortlich.

Der Ischiasnerv verläuft paarig links und rechts an der Rückseite des Gesäßes und der Beine. In den Kniekehlen teilt er sich in den Wadenbeinnerv (Nervus peroneus) und den Schienbeinnerv (Nervus tibialis). Ersterer zieht über den Fußriss zu den Zehen und letzterer über die Fußsohle zu den Zehen.

Ischiasschmerzen treten auf, wenn der Ischiasnerv auf seinem Weg gereizt

wird, z. B. durch Druck. Dann entstehen Schmerzen, Kribbeln, Taubheit, Lähmungserscheinung, ein Schweregefühl oder andere Beschwerden.

Schmerzen und Empfindungsstörungen wie Kribbeln, Taubheit oder Lähmungserscheinungen treten hauptsächlich in den roten Zonen der Grafik auf. Im schlimmsten Fall, wenn sich die Hauptursache, der Rückenschmerz, stark verschlimmert, kann sogar das Zentrum des Nervengeflechts im unteren Rücken gereizt werden und es kann zu Problemen beim Wasserlassen und beim Stuhlgang kommen.

Dehnübungen, zugeschnitten auf Ihre Probleme

Im Mittelpunkt dieses Buches stehen Dehnübungen, die zu einer Besserung oder sogar einem Verschwinden der Ischiasschmerzen führen. Um die Wirkung zu maximieren, gibt es jedoch ein paar Tricks.

Auf den nachfolgenden Seiten stelle ich Ihnen 10 Arten von Übungen gegen Ischiasschmerzen vor. Ich weiß jedoch selbst, dass es schwierig ist, sie alle in den Alltag einzubauen. Beginnen Sie deshalb Schritt für Schritt mit den Übungen, die für Sie wirklich wichtig sind, entsprechend Ihres persönlichen Ischias-Typs, den Sie anhand des Selbsttests ermittelt haben.

Übungs-Regeln

Punkt 1:

Machen Sie die drei Basis-Dehnübungen plus die Dehnübungen für Ihren individuellen Schmerz-Typ, den Sie im Test ermittelt haben.

Punkt 2:

Verwenden Sie für die Dehnübungen am Boden eine harte, ebene Unterlage, z. B. den Fußboden oder eine flache Matte.

Punkt 3:

Führen Sie die Übungen so durch, dass sie zwar leicht wehtun, Sie aber ein gutes Gefühl dabei haben.

Punkt 4:

Üben Sie möglichst täglich und halten Sie mindestens bis zu drei Wochen durch. Zu diesem Zeitpunkt ist die Wirkung meist schon deutlich spürbar.

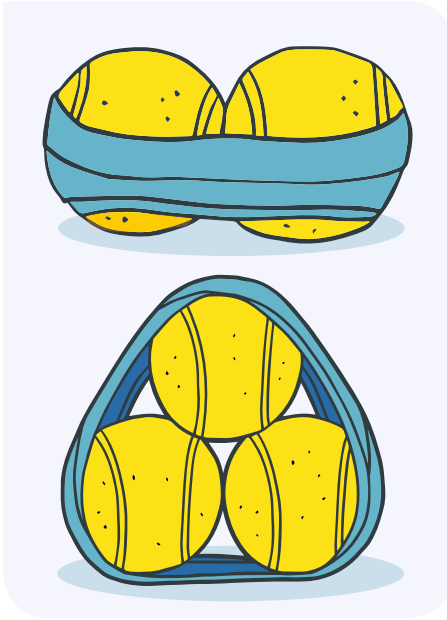
Zunächst empfiehlt es sich allerdings, mit den drei Basis-Dehnübungen zu beginnen, die sowohl für Ischiasschmerz-Typ A als auch für Typ B gelten (ab Seite 20).

Mit diesen drei Basis-Dehnübungen können Sie alle Arten von Ischiasschmerzen und -beschwerden grundlegend behandeln, die von Typ A und B und auch die der Mischformen.

Die darauffolgenden Übungen (»Rückendehnung am Tisch«, Seite 26 bis einschließlich »Oberschenkeldehnung«, Seite 32) sind jeweils besonders für Typ A bzw. Typ B geeignet. Hier konzentrieren Sie sich auf die Übungen, die Ihrem persönlichen Schmerz-Typ entsprechen, den Sie im Selbsttest ermittelt haben.

Mit anderen Worten: Die drei Basis-Dehnübungen sind das Fundament, zu dem dann zusätzlich noch die Übungen für den eigenen Ischias-Typ durchgeführt werden.

Abschließend folgen drei Übungen, die im Akutfall helfen, wenn die Schmerzen und andere Beschwerden einmal besonders stark sind. Hier können Sie nach dem Bereich auswählen, in dem die unangenehmen Symptome gerade auftreten. Auf diese Weise finden Sie die Übung, die zu diesem Zeitpunkt für Sie am besten geeignet ist. Allein schon mit diesen drei Spezialübungen dürften sich Schmerzen und Beschwerden am Gesäß (Seite 34), an der Rück- und Hinterseite der Oberschenkel (Seite 36) und unterhalb der Knie (Seite 38) sofort bessern.



♠ So werden die Tennisbälle miteinander verbunden.

Regeln für die Dehnübungen

Nun möchte ich Ihnen wirksame Dehnübungen gegen Ischiasschmerzen, Kribbeln, Taubheit, Lähmungserscheinungen und Schweregefühl der Reihe nach vorstellen. Sie basieren alle auf einem Mechanismus, der effektiv die Ursache des Problems beseitigt. Die Dehnübungen

mit den Tennisbällen beispielsweise beruhen auf der Methode der intraartikulären Korrektur, also einer Korrektur des Inneren der Gelenkkapsel.

Ich verwende sie schon seit Jahren in meiner Klinik und konnte damit die Beschwerden von 99% meiner Patienten deutlich lindern. Für dieses Buch habe ich sie so modifiziert, dass Sie sie leicht selbst durchführen können. Machen Sie diese einfachen, auf rationalen Prinzipien beruhenden Dehnübungen. Mit dem täglichen Üben werden Sie eine Veränderung zum Besseren spüren.

Das brauchen Sie für die Übungen: Harte Tennisbälle

Bei der Übung »Dehnung des Iliosakralgelenks« (Seite 20) benötigen Sie zwei, bei der »Gesäßdehnung« (Seite 34) drei Tennisbälle. Halten Sie die benötigte Anzahl bereit.

Bei zwei Tennisbällen legen Sie sie eng aneinander und wickeln Sie beispielsweise ein breites Band oder einen Strumpf darum. Oder kleben Sie sie mit einem breiten Klebeband zusammen.

Bei drei Tennisbällen legen Sie aus diesen ein Dreieck und fixieren Sie dieses ebenfalls, z. B. mit einem Band.