

Gesundheit

Ischiasbeschwerden

Was versteht man unter Ischiasbeschwerden?

Der Ischias heißt in der Fachsprache Nervus ischiadicus. Es ist der größte Nerv des Menschen. Seine Fasern werden aus mehreren Wurzeln im untersten Bereich der Wirbelsäule gebildet. Sie steuern nicht nur die Muskelbewegungen, sie sind auch für die Sensibilität vom Rückenmark bis zum Bein verantwortlich. Kommt es durch Druck zu einer Schädigung, kann das starke Schmerzen verursachen. Sie sind nicht nur auf den Lendenwirbelbereich beschränkt, sie können vom Gesäß aus über die Beine bis hin zu den Füßen ausstrahlen. Deshalb ist es wichtig, diesen Druck möglichst schnell vom Nerv zu nehmen. **Im**

Akutfall helfen schmerzstillende Medikamente. Sie lindern nicht nur die Pein, sie sorgen auch dafür, dass Betroffene nicht in eine verkrampte Haltung kommen und so den Druck auf den Nerv verstärken. Ebenfalls ratsam ist es, sich in die Stufenlagerung zu legen. Einfach die Unterschenkel so auf einen Hocker oder ein Polster legen, dass Knie und Hüftgelenk einen rechten Winkel bilden. Auch Wärme ist hilfreich. Wer kann, sollte nicht allzu lange liegen bleiben und versuchen, sich zu bewegen.

DR. REINHARD SCHNEIDERHAN,
ORTHOPÄDE, PRÄSIDENT DER DEUTSCHEN
WIRBELSÄULENLIGA MÜNCHEN

