

# Erfahrungsbericht: So kam ich zu "meinem Piriformis-syndrom" / 2009

Link: <http://www.imeso.de/community/stories/show/1186-so-kam-ich-zu-meinem-piriformissyndrom>

Geschrieben von [bermibs](#) ♂

Was ist zuerst passiert?

Schmerzen im linken Gesäß und linken Bein (Unterschenkel, Fuß)

Wann ist es passiert?

Mitte 2007

Was ist sonst passiert?

Nadel-OP nach unerträglichen Schmerzen im linken Bein sowie Anschlussheilbehandlung, Feb. 2008

Wie endete es?

Beschwerden / Missempfindungen sind immer noch vorhanden, aber ohne Schmerzmittel erträglich

Mitte 2007 bekam ich beim langen Stehen und langsamen Gehen Schmerzen / Beschwerden im linken Gesäß. Diese Beschwerden strahlten mit der Zeit in das ganze Bein aus. Ich hatte das Gefühl, das Bein ist aus Gummi und wird weich. Habe ich mich dann hingesetzt verschwanden die Beschwerden nach kurzer Zeit völlig. Ich konnte auch längere Zeit am Computer arbeiten, ohne das Probleme auftraten. Nachts lag ich auf der rechten Seite schmerzfrei, Rückenlage und links war nicht möglich.

Das Schmerzverhalten nahm jedoch stetig zu, so dass ich im September meine Orthopädin aufsuchte. Ich wurde mit Tapebändern und Vitalstoffen behandelt. Nach einer Akkupunktur zur Schmerztherapie Anfang 2008 nahmen die Schmerzen im linken Bein dermaßen zu, dass ich nach einem MRT und Diagnose Bandscheibenvorfall ins Krankenhaus eingewiesen wurde. Ich konnte nicht einmal mehr laufen.

Hier sagte man mir, dass ich nur eine Vorwölbung an L4/L5 habe und die wahrscheinlich auf die Nervenwurzel drückt. Trotz meiner Zweifel an der Diagnose - mein Schmerzbild passte einfach nicht dazu - habe ich der Nadel-OP nach dem Prinzip Hoffnung zugestimmt. Bei der OP wurde die Vorwölbung nach hinten weggenommen. Nach der OP gab es kaum Veränderungen im Schmerzverhalten.

Auch die Anschlussheilbehandlung wurde voll auf LWS abgestellt, obwohl ich dem behandelnden Arzt meine Zweifel mitteilte. Selbst der Hinweis, dass das linke Bein nach innen gedreht ist, brachte kein Umdenken. Heute weis ich, dass das ein eindeutiges Symptom für das Piriformissyndrom ist.

Weitere manualtherapeutische Behandlungen und intensive sportliche Betätigung, insbesondere bei der Dehnung des gesamten Beckenbereiches brachte einigermaßen Linderung.

Im Juli 2008 war ich dann bei der siebenten Orthopädin, die dann endlich in kürzester Zeit die eigentliche Ursache herausfand: eine nicht erkannte Blockierung der Halswirbelsäule und das linksseitige Piriformissyndrom. Sie stellte aber beides unter die Überschrift: Lumboischialgie

Meines Erachtens ist die Blockade in der Halswirbelsäule der eigentliche Auslöser für das Piriformissyndrom. Aus folgendem Grund: Bei der Aufnahmeüberprüfung im April 2008 im Sport- und Gesundheitszentrum hatte ich gerade einmal 50 % Rückenkraft meinem Alter entsprechend, obwohl ich regelmäßig Rückenstärkung gemacht habe. Nach der Deblockierung waren es auf einen Schlag über 100 %. Das Rumpfhieven am Lumbaltrainer ging wieder spielend leicht, auch der Butterfly-Trainer nach hinten.

Ich habe dafür nur eine Erklärung: Der Piriformis hat durch Dauerkontraktion versucht, die permanente Rückenschwäche im Stützapparat auszugleichen.

Die Schmerzbehandlung wurde anfänglich mit Diclofenac bis zu meinem Kreislaufkollaps im Krankenhaus durchgeführt. Danach wurde ich auf [Ibuprofen](#) umgestellt. Allerdings ohne große Wirkung auf meine Schmerzen. Am besten hat mir Tramadol zur Anschlussheilbehandlung geholfen. Allerdings wurde ich durch die lange Einnahme halb süchtig und hatte mit dem Absetzen einige Probleme. Erst im vierten Anlauf konnte ich das Unruhegefühl und die Schlaflosigkeit überwinden.

Zur Zeit stagniert der Behandlungsfortschritt. Der Piriformis hat sich immer noch nicht geöffnet. Die Auswirkungen auf das Bein und Gesäß sind erträglich. Ich gehe zweimal die Woche ins Gesundheitszentrum mit umfangreichen Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Unmittelbar danach fühle ich mich sehr gut. Die Bewegungseinschränkungen im Becken und Missempfindungen im Bein kommen aber immer wieder.

Ende Dezember 2008 werden spezielle manualtherapeutische Behandlungen durchgeführt. Ich hoffe, dass sie den Durchbruch bringen.

Nachtrag vom 05.03.2011:

Inzwischen hat sich herausgestellt, dass die eigentliche Ursache der Beschwerden und Schmerzen eine lumbale Spinalkanalstenose ist. Eine klassische Behandlung (ohne OP) soll angeblich keine Heilung bringen. Da die Beschwerden z.Z. erträglich sind, kommt für mich eine OP nicht in Betracht.

In Beschreibungen dieser Erkrankung wird darauf verwiesen, dass der Verschleiß der Bandscheiben mitursächlich sein kann. Da ich mit Knorpelregeneration (Glucosamin, Chondroitin) meine Rückenschmerzen beseitigt habe, hoffe ich, damit auch langfristig (mehrere Jahre) bei der Stenose Erfolg zu haben.

Stichworte (Tags): [Bandscheibe](#), [piriformissyndrom](#), [piriformis](#), [lumboischialgie](#), [ischialgie](#), [Gesäß](#)

Vor mehr als 4 Jahren erstellt, letzte Aktualisierung vor etwa 1 Jahr

Dieser Erfahrungsbericht wurde 919 mal angezeigt.