

Thema: Was hilft bei Ischiasschmerzen durch Piriformissyndrom

Link: <http://www.amedo.de/group/topics/show/61110-was-hilft-bei-ischiasschmerzen-durch-piriformissyndrom>

von [bermibs](#) ♂

Nach meiner Erfahrung und Kenntnissen gibt es für Ischiasschmerzen eine Reihe von Ursachen. Angefangen vom klassischen Bandscheibenvorfall (Lumboischialgie), Entzündung des Ischiasnerv (Ischialgie), Dauerkontraktion des Piriformis (Piriformissyndrom) oder allgemeine Muskelverkürzung im Hindern. Mit den ersten beiden Ursachen habe ich noch keine Bekanntschaft gemacht, dagegen mit dem Piriformissyndrom/Muskelverkürzung um so intensiver.

Zur Zeit versuche ich durch regelmäßige sportliche Betätigung in einem Sport- und Gesundheitszentrum die Muskelpartien, insbesondere im Hindern und dem Becken durch maßvolle Kraftausdauer fit zu halten. Als zweiten Schwerpunkt mache ich umfangreiche Dehnungsübungen, um die verkürzten Muskeln wieder auf normale Länge zu bringen und damit den Ischiasnerv zu entlasten. Das sind rund zehn verschieden Übungen, die alle Muskeln und Bänder im gesamten Becken ansprechen. Eine Beschreibung würde hier den Rahmen sprengen. Am besten in einem qualifizierten Sportstudio oder von einem Therapeuten diese Beckendehnung zeigen lassen.

Eine Übung möchte ich hier beschreiben, und zwar eine effektive Piriformisdehnung. Dazu ein Bein spitz angewinkelt (Ober- / Unterschenkel) auf dem Boden ablegen und anschließend mit dem Oberkörper darauflegen. Das Knie sollte in Brustmitte sein und das andere Bein gerade in Körperlängsachse strecken. Dauer der Dehnung: solange wie man es aushält bzw. eine Minute und mehr.

Ich merke den Unterschied zwischen rechts und links sehr deutlich. Nach dem Sport fühle ich mich meistens auch sehr gut. Der Piriformis kommt aber noch nicht aus seiner Dauerkontraktion heraus. Mit dem Sport / der Dehnung halte ich die Beschwerden in Grenzen, so dass ich keine Medikamente (Schmerzmittel) benötige. Trotzdem möchte ich das nicht als Dauerzustand behalten.

von [homabra](#)

Hallo bermibs,

die Dehnübung für den Piri ist prima - wurde m.E. in USA entwickelt- und ist wohl die effektivste, da du das Heranziehen des überkreuzten Beins durch dein Körpergewicht ersetzt. Das Schöne ist, man kann diese Kraft durch die jeweilige Rumpfbeugung individuell variieren. Beim Piri gilt, wie bei allen Muskeln- länger ist mehr- also, wenn möglich immer 2 Minuten u. mehr als 2x1 Minute. Du kannst, je nach momentanem Schmerzempfinden anschließend noch die Tennisball-Übung machen (in Höhe Piri draufsetzen). Aber nur, soweit Schmerz auszuhalten. Problem des Piri ist ja seine schlechte Erreichbarkeit (ca. 12 cm unter den starken Glutealmuskeln). Gute Besserung!

homabra (Pri seit 2004)

von [bermibs](#) ♂

Im Moment versuche ich eine andere Strategie, da ich mit der regelmäßigen und kraftvollen Dehnung bis in den Schmerzbereich hinein nicht weiterkomme. Unter Anleitung einer professionellen Therapeutin führe ich verschiedene Muskelentspannungsübungen durch. Dabei wird ein ganz leichter Gegendruck aufgebaut und ca. 30 s gehalten. Beim nächsten kräftigen Ausatmen wird der Muskel ent-

spannt. Damit komme ich in drei bis vier Etappen ein ganzes Stück weiter. So z.B. beim diagonalen Ziehen des Unterschenkels über die Brust (im Liegen) als andere Variante der Piriformisdehnung. Oder mit der geschädigten Seite (bei mir links) auf die Bettkante legen und das untere Bein in 90 Grad abwinkeln und nach unten kippen lassen. Dabei gegen das Körpergewicht den Gegendruck aufbauen. Phasen analog. Abschließend geht es mit Entspannung noch an den linken Abduktor. Insgesamt habe ich dabei ein gutes Gefühl. Mal sehen, wie es sich bei einer längeren Anwendung entwickelt.

von [bermibs](#)

Hallo homabra,

ist bekannt, was bei Dir das Syndrom ausgelöst hat? Nach meiner persönlichen Einschätzung (Aussagen von Ärzten liegen nicht vor) ist es bei mir eine über ein Jahr lang nicht erkannte Blockierung der Halswirbelsäule verbunden mit einer starken Beeinträchtigung der Rückenmuskulatur. Die Schmerzen begannen Mitte 2007. Ab Herbst bis Sommer 2008 wurde ich auf Bandscheibenvorfall, einschließlich Nadel-OP im Feb. '08, behandelt. Wie Du sicherlich weist, ohne merkliche Besserung. Es war ja auch die falsche Diagnose und Behandlung.

Ich bin eigentlich recht sportlich. Beim Aufnahme-Check im Sport- und Gesundheitszentrum im April war ich doch ganz schön baff. Beim Test der Rückenmuskulatur brachte ich gerade mal 50 % für mein Alter. Die anderen Muskeln lagen so um 100. Nach der Deblockierung im Juli hatte ich auf einen Schlag über 100 % Rückenkraft. Viele Übungen wie der Lumbaltrainer gingen jetzt viel leichter. Daraus zog ich wie bereits gesagt meine persönlichen Schlussfolgerungen in Richtung Piri.

Mit besten Grüßen und Danke für die Wünsche
Bernd

von [homabra](#)

Hallo bermibs,

bin kein Mediziner (wobei die bei Piri auch nur wenig wissen- bzw. ihn überhaupt diagnostizieren- einige Neurochirurgen weigern sich, das Krankheitsbild des piri anzuerkennen) aber erfahrener Betroffener.

a) Auslöser unklar- vermutlich aber Muskelverkürzung im unteren Hüftbereich nach NierenOP 1981 mit großem Flankenschnitt in Verbindung mit stetiger Steigerung vom Laufanfänger zum Spätberufenen ambitionierten Marathonläufer bis 2005- dann ging Nichts mehr.

b) Symptome HWS/BWS kenne ich auch und habe sie durch tägl. Mobilisierungsübungen gut im Griff. Wie gesagt-bin med. Leihe- aber meiner Einschätzung nach sind die BWS/HWS Probleme, wenn ein Zusammenhang mit dem pri besteht - eher Wirkung als Ursache, da die Hüfte auf piri-Seite instabil wird und die Dysbalance aufsteigend wirken kann (Wirbelsäule will ausgleichen).

Der Verkürzte piri als Außenrotator beeinflusst ja 4-5 weitere Muskeln und führt unbehandelt über kurz oder lang (m.E. je höher die sportliche Aktivität wie Laufen oder Radfahren- umso schneller)

1. zur Beeinträchtigung des Ischiadicus (neurophatischer Schmerz)evtl. bis unter die Fußsohle des betroffenen Beins
2. zur Muskelathropie der Glutealmuskeln evtl. auch Oberschenkelrückseite und Wade

3. Innenrotation des Beines (Fuss stand bei mir auf 45Grad)

Das ist ein langer Prozess über viele Monate bis alle Indikatoren erfüllt sind. Was trifft davon derzeit auf dein Krankheitsbild zu?

Grüße und gute Besserung
homabra (piri 2005)

von [bermibs](#) ♂

Hallo homabra,

Danke für Deine Informationen. Den Piri habe ich zur Zeit soweit im Griff, dass ich keinerlei Medikamente schlucken muss. In der Hochphase zu Beginn des Jahres hat nur noch Tramadol geholfen. Davon wurde ich aber halb süchtig.

Gegenwärtig habe ich noch Beschwerden/Missempfindungen im linken Hintern, Außenseite Unterschenkel und Fußspann wechselnd (innen, Mitte, außen). Die Innenrotation hat sich wieder etwas normalisiert. Sie war auch nicht so extrem wie bei Dir. Es war mehr Geradauslauf und nicht normal links außen. Probleme macht mir noch das seitliche Spreizen. Von der Gelenkigkeit vor dieser Phase bin ich noch weit entfernt. Muskelathropie wurde bei mir noch nicht diagnostiziert. Das linke Bein hat zwar Schwierigkeiten bei Gleichgewichtsübungen, ist aber bei Kraftübungen annähernd gleich stark. Beim Bein strecken mit Gegengewicht ist es sogar besser.

In Punkto Neurologen kann ich Dir nur zustimmen. Ich war vor der Deblockierung der HWS zu einem EMG. Im Vorgespräch äußerte ich, dass ich wahrscheinlich ein Piri-Syndrom (nach Eigendiagnose!) habe. Darauf nahm er sein schlaues Buch und hat dazu nichts gefunden. Der Befundbericht war dann auch entsprechender Stuss.

Was verstehst Du unter HWS-/BWS-Symptome? Meinst Du Blockierungen oder Bandscheibenprobleme? Bei Bandscheibenproblemen (Verschleiß) kann ich Dir einen Tipp geben. Schau mal bei Arthrose - Behandlungsmöglichkeiten Arthrose - Knorpelregeneration rein. Mir haben die beiden Knorpelsubstanzen Glucosamin und Chondroitin geholfen, meine Problembandscheibe L4/L5 in Griff zu bekommen. Ich habe keine diesbezüglichen Rückenschmerzen mehr. Nur die Orthopäden haben daran sinnloser Weise rumgepitzelt.

Mit besten Grüßen
bermibs

von [homabra](#)

Hallo Bermibs,

freud mich zu hören, das es dich nicht ganz so schlimm erwischt hat

a)Unter HWS/BWS Symthomen verstehe ich Blockierungen, ich meinte aber in Anspielung auf deine Vermutung im vorhergehenden Bericht, das diese sehr wahrscheinlich nicht Auslöser für piri sind. Es können aber Auswirkungen einer durch einen piri verursachte statische Fehlhaltung des Körpers sein.

b)Da L4/5 die am stärksten belasteten Bandscheiben im Körper sind und dort schon ab 30 das Diffusionsvermögen nachlässt, sind die bekanntlich immer in unserem Alter höhengemindert und/oder zeigen leichte Protrusionen (auch bei mir)oft aber völlig schmerzlos.Und jetzt muss ich dich enttäuschen



) Ich glaube heute nicht mehr an Knorpelregeneration.Wie du meiner Formulierung entnehmen

kannst, hatte ich das auch mal getan (incl. massiver Glucosamineinnahme über 2 Jahre). Ich will dir deine Meinung weiss Gott nicht nehmen und kenne dein Wirbelsäulenproblem nicht. Aber prüfe genau, ob diese Verbesserung der Problematik nicht andere Ursachen haben kann (Schonung der betroffenen Struktur, Dehnübungen oder besonders Kräftigung der wirbelsäulennahen Muskelatur?).

b) Zurück zum piri. Deine Schilderungen zeigen, das es dich wie gesagt noch nicht ganz so schlimm erwischt hat. Zudem machst du es mit den genannten Dehnübungen vollkommen richtig. Wie du schreibst, absolvierst du auch ein gutes Muskeltraining. Insbesondere die Abspreizproblematik (doch wohl auf piri Seite) zeigt, das du trotzdem noch nicht ganz "übern Berg bist". Wichtig ist dabei, die Adduktoren nicht oder nur leicht zu trainieren, die Abduktoren umso stärker- aber das ist dir wahrscheinlich alles bekannt (falls nicht, ich habe da die ultimative Abduktoren-Übung). Alles in allem glaube ich, das das Problem noch nicht starkt manifestiert ist-und du auf dem richtigen Weg.

Gute Genesung
homabra (piri 2005)

von [bermibs](#) 

Hallo homabra,
zu meiner Überzeugung zu Glucosamin und Chondroitin stehe ich nach wie vor. Schon aus der Erkenntnis, dass es kein Behandlungsverfahren gibt, dass bei 100 % der Betroffenen hilft. Hast Du mal bei Arthrose reingeschaut? In meinem Album ist ein Antwortbrief vom Co-Autor des Fachbuchs "Burgersteins Handbuch Nährstoffe". Er bestätigt voll meine Argumentation zur Arthroseprophylaxe (Therapie) und damit Knorpelregeneration. Sie ist mittlerweile mehrfach wissenschaftlich belegt. Das nur ganz kurz.

Mich würde vielmehr interessieren, welche konkreten Beschwerden Du hattest/hast und mit welchen Dosierungen Du bei den Hauptkomponenten Glucosamin und Chondroitin gearbeitet hast? Dir ist sicherlich bewusst, dass das keine Medikamente sind und damit auch keine Sofortwirkung eintritt. Bei mir hat es ein halbes Jahr bis zu den ersten spürbaren Verbesserungen gedauert. Der Knorpel braucht Zeit und die Nährstoffe, um sich regenerieren zu können. Der junge Körper kann das noch ohne Unterstützung durch Nahrungsergänzungsmittel.

Mit besten Grüßen
bermibs

von [homabra](#)

Hallo Bermibs,

ich werde mich mal in Sachen G+C weiter kundig machen-wie du vorschlägst. Die Mittel habe ich im Zusammenhang mit einem Meniskusschaden links (Hinterhornruptur) genommen.M.E. waren das damals 500 mg G + xxC über 2 Jahre. Leider tat sich nichts auf dem MRT sodass der Meniskus letztendlich geglättet werden musste. Vermutlich tritt die Wirkung aber nur prophylaktisch ein bzw. statuserhaltend und nicht, wenn schon ein Schaden vorliegt? Oder?

Unumstritten ist es aber dennoch nicht. Mein Sportarzt an der Uni Freiburg ist dafür - der in Köln meint - es bringt nichts wg. der oralen Aufnahme in den Körper. Seisdrumm.. Wenn es dir geholfen hat ist doch ok.

Grüße
homabra (piri 2005)

von [bermibs](#)

Hallo Homabra,
schau doch bitte bei Arthrose - Behandlungsmöglichkeiten Arthrose rein. Ich habe eine Antwort hinterlegt.

Das hier weiterzuführen würde den Rahmen "Piriformissyndrom" sprengen. Ich möchte es aber auch gern öffentlich weiterführen.

Beste Grüße
bermibs

von [bermibs](#)

Hallo,

es gibt wichtige Neuigkeiten. Wie Ihr wisst, wurde bei mir im Juli 2008 das Piriformissyndrom linksseitig diagnostiziert. Im gleichen Zusammenhang wurde eine Blockierung der HWS festgestellt und beseitigt.

Im Ergebnis dieser Untersuchung kam bei mir der Verdacht auf, dass die HWS Quelle und Ausgangsursache für meine Beschwerden ist. Bisher hat jedoch kein Orthopäde oder anderer Arzt diese Vermutung bestätigt/unterstützt.

Bei der klassischen Behandlung des Piriformissyndroms mit physio- und manualtherapeutischen Methoden bis hin zur Osteopathie hatte ich bei der Schmerzlinderung und Wiederherstellung der vollen Beweglichkeit im Becken mittlere Erfolge. Jetzt war jedoch ein Punkt erreicht, wo es auch mit täglichen Dehnungsübungen nicht weiter ging. Jeden Tag hatte ich wieder die gleiche Ausgangslage, also kein Fortschritt mehr.

Vor gut einem Monat hatte ich meine Schlafhaltung durch Falten des Kopfkissens verändert. Mit dem Ergebnis, dass mein Kopf viel zu hoch lag und die Beschwerden im Becken zu nahmen. Letzte Woche

habe ich mir ein orthopädisches Nackenkissen für schlappe 94 Euro (original Schweiz) gekauft. Dieses Teil tut echt Wunder. Die Beschwerden in der Hüfte (Piriformissyndrom) gehen allmählich zurück. Morgens beim Aufstehen habe ich kaum noch Beschwerden, kein Vergleich zum Vorher.

Für mich steht jetzt eindeutig fest, dass meine zweieinhalbjährigen Beschwerden durch die HWS ausgelöst wurden. Für mich ist absolut unverständlich, warum kein Orthopäde solche möglichen Zusammenhänge untersucht.

In diesem Zusammenhang werde ich noch eine weitere alternative Therapie im Zusammenhang mit der HWS machen. Es ist die "Manipulative Atlasreflextherapie nach Arlen", da nachgewiesenermaßen Fehlstellungen Schädel-Atlas auch derartige Beschwerden auslösen können.

Zum Nachlesen kann ich die zwei Bücher von Dr. Kuklinski "Schwachstelle Genick: Wie große und kleine Unfälle in Beruf und Freizeit Ihre Halswirbelsäule zum unaufhaltsamen Krankheitsgenerator machen" und "Das HWS-Trauma: Ursache, Diagnose und Therapie" empfehlen.

Nach der genannten Therapie werde ich mich wieder melden.

Bis dahin beste Grüße
bermibs