

.....  
*Wenn der Nerv schmerzt  
und der Schmerz nervt*  
.....

# DAS ISCHIASSYNDROM

.....

Schmerzen im Ischiasnerv sind weit verbreitet, auch unter Yogis. Yogatherapeut Doug Keller zeigt, woher der Schmerz rührt und welche einfachen Dehnungen ihn lindern können

TEXT \* DOUG KELLER  
ÜBERSETZUNG \* MARITA VOITHOFER  
ILLUSTRATION \* NINA OBER



### WOHER WISSEN WIR, DASS EINE LUMBOISCHIALGIE TEIL DES PROBLEMS IST?

Ein guter Test, um herauszufinden, ob das Problem in der Lendenregion entsteht, ist der „Straight-Leg“-Test auf Lumbalkompression. (Bild 1)

# A

.....

Is „Ischialgie“ wird ein Schmerzmuster bezeichnet, das – auf die eine oder andere Weise – immer mit einer Reizung des Ischiasnervs einhergeht, dem längsten Nerv in unserem Körper. Das Muster dieses Schmerzes kann den unteren Rücken oder das Gesäß einschließen und entlang der Beinrückseite nach unten ausstrahlen. Da Ischiasschmerzen eine Vielzahl von Ursachen haben können, gibt es nicht nur einen Ansatz, sie zu lindern. Zunächst ist es wichtig, zwischen zwei Ursachen von Ischiasschmerzen zu unterscheiden:

- ◆ Der Schmerz kann durch Druck auf die Spinalnervenzwurzeln entstehen. Es handelt sich um eine Lumboischialgie (im Originaltext als „Axial Sciatica“ bezeichnet)<sup>1</sup>
- ◆ Die Schmerzen entstehen durch muskulär bedingten Druck auf die Nerven zwischen Hüfte und Bein, die unter der Austrittsstelle der Nervenzwurzel an der Wirbelsäule liegen. Es handelt sich um eine Ischialgie (im Original als „Appendicular Sciatica“ bezeichnet).
- ◆ Natürlich kann der Ischiasschmerz auch von einer Kombination aus diesen beiden Ursachen herrühren.

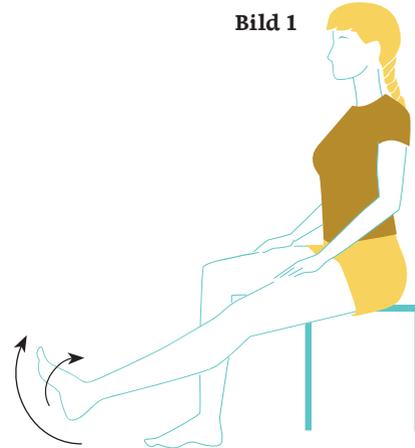


#### DIE LUMBOISCHIALGIE

Eine Lumboischialgie entsteht durch Kompression zwischen den Lendenwirbeln. Diese kann schlichtweg durch Haltungsprobleme wie etwa ein Zusammensacken im Sitzen oder eine Belastung des unteren Rückens in der Schwangerschaft ausgelöst werden. Auch eine Instabilität im Kreuzbein kann eine Rolle spielen und die Bänder nahe des Nervs reizen. Die „Axial Sciatica“ kann auch von Bandscheibenproblemen und von Infektionen oder Wucherungen wie Zysten kommen.

1: Anm. d. Red.: Der Begriff bezieht sich auf Schmerzen im Ischiasnerv, die auf Probleme im Lendenbereich der Wirbelsäulenachse bzw. auf axiale Kompressionen im unteren Rücken zurückzuführen sind.

Bild 1



#### STRAIGHT LEG TEST

Setz dich für den Test auf eine Stuhlkante. Streck das Bein auf der schmerzenden Seite und heb es an. Wenn der Ischiasschmerz beim Anheben irgendwo zwischen 30 und 70 Grad auftritt, ist eine Kompression eines Nervs wahrscheinlich – besonders, wenn der Schmerz stärker wird, sobald du den Knöchel beugst, im unteren Rücken einsackst oder den Kopf nach vorne fallen lässt.

Der Schmerz entsteht, weil jede dieser Aktionen das Ischiasnervgewebe dehnt, während die zusammengesackte Haltung die Kompression des Nervs verstärkt.



#### WAS BEDEUTET DAS?

Diese Art von Ischiasschmerz deutet auf Haltungsschäden in Zusammenhang mit dem unteren Rücken hin. Wenn diese Schmerzen schwerwiegender sind oder länger anhalten, solltest du einen Arzt konsultieren, um eventuelle Probleme in der Wirbelsäule abzuklären.

In der Asana-Praxis verlangt diese Art des Schmerzes besondere Fürsorge, zum Beispiel die natürliche Lordose im Rücken bewusst zu bewahren, anstatt zusammenzusacken, oder Haltungen zu vermeiden, die die Wirbelsäule komprimieren (wie intensive Vorwärts- oder Rückwärtsbeugen).

Drehungen können helfen, die Mobilität im unteren Rücken aufrechtzuerhalten. Sie sollten jedoch mit Vorsicht und mit aktiver Körpermitte ausgeführt werden, und ohne den Körper in die Drehung zu zwingen.

## HÜFTEN UND BEINE: DIE ISCHIALGIE – „APPENDICULAR SCIATICA“

Sobald klar ist, dass eine Kompression des Ischiasnervs im unteren Rücken nicht als Schmerzsache infrage kommt, rücken die Hüften und Beine in den Fokus.

Im Volksmund wird ein verspannter *Musculus piriformis* als Ursache für den Ischiasschmerz gesehen, und oft stimmt das auch. Doch das größere Problem hat viel mehr damit zu tun, in welcher Form der Nerv im Muskelgewebe „eingeklemmt“ oder „eingeschränkt“ werden kann. Nerven brauchen Platz, sie müssen reibungslos und elastisch im umliegenden Gewebe liegen können. Das trifft vor allem auf den Ischiasnerv zu, da er so lang und dick ist. In einem durchschnittlich großen Erwachsenen muss sich der Ischiasnerv bei normalen Bewegungen acht bis zwölf Zentimeter lang dehnen können. Daher ist es wichtig, ein reibungsloses „Gleiten“ des Nervs innerhalb des Hüft- und Beingewebes wiederherzustellen.

Während du die folgenden Bewegungsabläufe durchführst, solltest du dir im Klaren sein, dass eine Einklemmung des Nervs in jeder dieser drei Körperregionen stattfinden kann:

- ◆ Der Ischiasnerv kann unter dem Piriformis-Muskel komprimiert sein.
- ◆ Der Ischiasnerv kann auch zwischen den Rotoren unterhalb des Piriformis und des *M. gluteus maximus* feststecken.
- ◆ Der Ischiasnerv kann zudem zwischen den Muskeln in der Oberschenkelrückseite klemmen, zwischen den „äußeren Hamstrings“ und dem inneren Oberschenkelmuskel, dem *M. adductor magnus*.

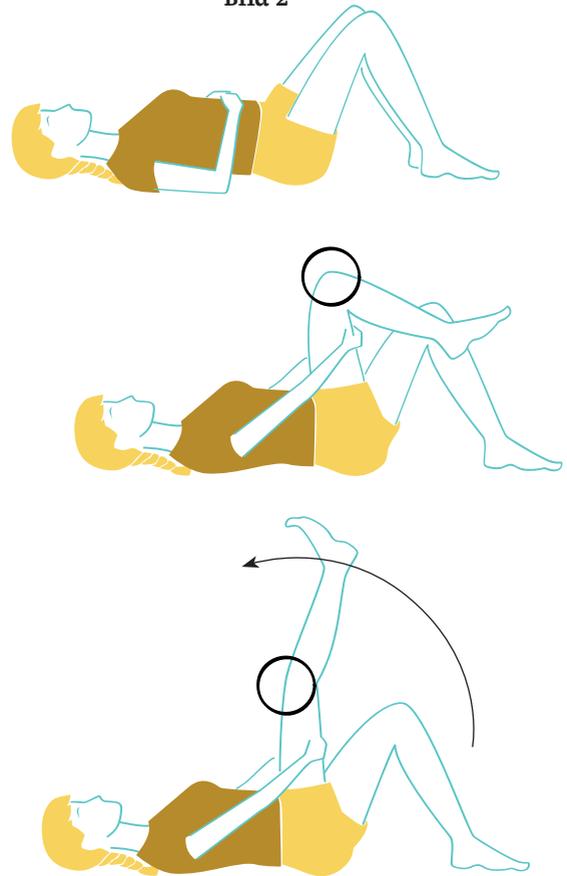


### DER ISCHIASNERV-GLEITTEST

Bei diesem Test handelt es sich um eine Dehnung im Liegen, um eine Version von *Supta Padangusthasana*. Die Dehnung erfolgt sanft und langsam durch Bewegungen in Hüfte, Oberschenkel und Knie.

Dieser „Test“ dient nicht nur zur Diagnose, sondern auch als Heilmethode bei Ischiasschmerzen: Das sanfte Beugen und Strecken des Knies erleichtert ein besseres Gleiten des Nervs im Gewebe. Die sensiblen Körperstellen mit einer Faszienrolle oder einem weichen Massageball zu bearbeiten und danach die Gleitübung zu wiederholen kann ebenfalls sehr hilfreich sein. (Bild 2)

Bild 2



### TEST-ANLEITUNG

Beginn im Liegen. Versuch, die natürliche Krümmung im unteren Rücken aufrechtzuerhalten, und vermeide es, an dieser Stelle einzubrechen. Wenn diese Position bereits Schmerzen im Ischiasnerv bereitet, legst du das passive Bein am besten auf einem Stuhl ab, bevor du mit dem Test beginnst. Wenn die Schmerzen dadurch nachlassen, ist es sehr wahrscheinlich, dass auch eine Lumboischialgie vorliegt.

Nimm das Knie des Beins, das du testen möchtest, und verschränke die Hände hinter dem Oberschenkel, um es zu fixieren. Beginn nun damit, dieses Bein zu strecken. Streck es nur, soweit dies möglich ist, ohne dabei die Krümmung im unteren Rücken zu verlieren.

Die Bewegung beschränkt sich auf das Knie und dehnt den Ober- und Unterschenkel. Wenn die Streckung des Beins Schmerzen im Ischias hervorruft, kann ein eingeklemmter Nerv in der Hüfte oder im Bein die Ursache sein. Das bedeutet lediglich, dass der Ischiasnerv nicht in der Lage ist, vollkommen reibungslos zu gleiten. Wichtig ist das Gefühl im Bein; und nicht, wie weit du das Bein strecken kannst.

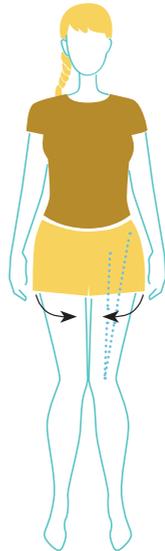
Wiederhol dasselbe mit dem anderen (nicht betroffenen) Bein und vergleiche die Empfindungen, die du auf beiden Seiten wahrnehmen konntest, miteinander. Lenk deine Aufmerksamkeit insbesondere auf die Regionen im Körper, in denen du Nervenschmerzen wahrnimmst, und auf die Sensibilität im „Ischias-Bein“. Dort, wo das Bein besonders empfindlich reagiert, oder ein wenig oberhalb davon befindet sich für gewöhnlich auch die Stelle der Nerveninklemmung.

## ISCHIASSCHMERZEN UND DER PIRIFORMIS

Die mit Abstand häufigste Ursache für eine Ischialgie ist ein Nervenverschluss durch den Piriformis-Muskel. So ist der Piriformis für etwa 70 Prozent aller nicht-lumbalen Ischiasschmerzen verantwortlich. Dabei gibt es Unterschiede in der Prävalenz: Das Piriformis-Syndrom betrifft Frauen sechsmal häufiger als Männer, und einige Studien legen nahe, dass Ischialgie bei Frauen schwerer wiegt. Andererseits treten axiale oder lumbale Probleme etwa doppelt so häufig bei Männern auf.

Der Piriformis wird durch eine Vielzahl von haltungsbedingten und strukturellen Merkmalen belastet, die teilweise für einen Frauenkörper typischer sind als für den Körper eines Mannes: (Bild 3)

Bild 3



- ◆ Wenn der Oberschenkelknochen von der Hüfte aus nach innen neigt, wie das etwa bei X-Beinen der Fall ist, so übt der Piriformis Druck und Zug auf den Ischiasnerv aus.
- ◆ Bei Senkfüßen kollabieren die Knie verstärkt nach innen, was eine zusätzliche Belastung für den Piriformis darstellt.
- ◆ Eine Haltung mit leicht verstärkter Vorwärtsneigung des Kreuzbeins (ob strukturell bedingt oder durch Schuhe mit hohen Absätzen) sorgt dafür, dass der Piriformis härter arbeiten muss, um das Kreuzbein zu stabilisieren.
- ◆ Auf der Seite zu schlafen, mit angezogenen Beinen oder mit dem oberen Bein über das untere Bein gekreuzt, sowie im Sitzen die Beine zu überschlagen, belastet und schwächt den Piriformis ebenso.



## DER PIRIFORMIS-TEST

Der Test, um herauszufinden, ob der Piriformis die Ursache für die Ischiasschmerzen ist, kann sitzend auf einem Stuhl oder auch seitlich liegend für den „FAIR“-Test durchgeführt werden. (Bild 4 und 5)

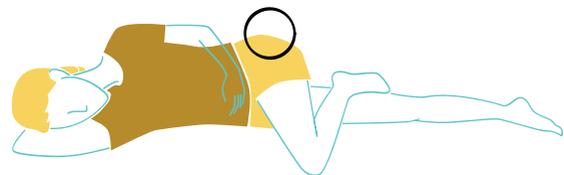


Bild 4

### PIRIFORMIS-TEST IM SITZEN

Am Stuhl sitzend, hebst du das Knie in Richtung Brust an und ziehst es über die Mittellinie deines Körpers. Wenn sich die Schmerzen im Ischiasnerv dadurch verschlimmern, hängt das Problem wahrscheinlich mit einem Einschluss des Ischiasnervs durch den Piriformis zusammen.

Bild 5



### FAIR TEST

Die liegende Version dieses Tests ist als „FAIR“-Test bekannt – der Oberschenkel wird gebeugt, adduziert (zur Körpermitte hingezogen – **F**lexed **A**dducted) und nach innen rotiert (**I**nwardly **R**otated). Dies spiegelt jene Schlafhaltung, durch die der Piriformis oftmals belastet wird.

.....

Eine gute Vorgehensweise bei einem verspannten oder belasteten Muskel lautet grundsätzlich: „kräftigen kommt vor dehnen“.

.....

#### ASANA-STRATEGIE FÜR DEN PIRIFORMIS

Eine gute Vorgehensweise bei einem verspannten oder belasteten Muskel lautet grundsätzlich: „kräftigen kommt vor dehnen“. Wenn du einen verspannten oder geschwächten Muskel zu dehnen versuchst, verspannt sich dieser oftmals noch mehr oder verkrampft sich sogar, um sich vor einer Überdehnung zu schützen, und übt auf diese Weise einen noch stärkeren Druck auf den Ischiasnerv aus.

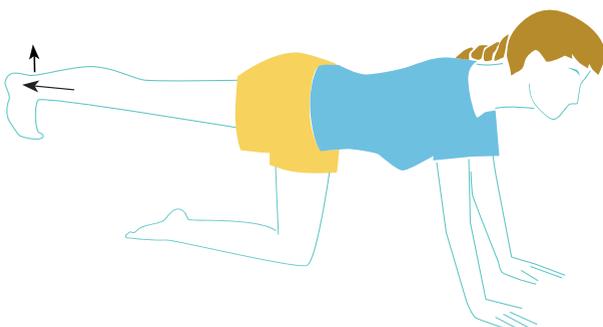


#### KRÄFTIGEN

Es ist eine sicherere Strategie, den betroffenen Muskel zuerst zu kräftigen, indem man genau das Gegenteil der Aktion macht, die den Schmerz in erster Linie verursacht hat. In der vorgestellten Übung wird der Oberschenkel an der Hüfte gestreckt, abduziert (von der Körpermitte weggestreckt) und nach außen gedreht.

Ein einfaches Warm-up und leichtes Kräftigungs-training für den Piriformis, der auch für die Stabilisation des Iliosakralgelenks zuständig ist, besteht aus kleinen Außenrotationen des Oberschenkels, indem du das Bein um die Achse der äußeren Ferse rotierst. (Bild 6)

Bild 6



#### PIRIFORMIS-KRÄFTIGUNGSÜBUNG

Du bist im Vierfüßlerstand und stellst abwechselnd die Fersen hüfthoch an die Wand hinter dir. Beug den Knöchel so, dass nur die Ferse die Wand berührt. Drück die Ferse gegen die Wand, während du die untere Bauchmuskulatur anspannst, um die Hüften zu stabilisieren. Dreh den Oberschenkel nach außen – nur etwa 10 bis 15 Grad – dann dreh die Ferse, ohne das Becken mitzubewegen. Spür, wie sich die Gesäßmuskeln (*M. gluteus*) und die Außenseite der Hüfte mit der Außenrotation des Beins anspannen. Wiederhol diese Bewegung mehrmals und komm dann zurück in eine zentrale Ausgangsposition.

Zieh die Ferse isometrisch nach oben an die Wand, um die Wirkung in der Gesäßmuskulatur und im Piriformis noch zu verstärken, und zieh die Beinseite lang, während du das Bein nach außen drehst, um die äußere Hüfte zu aktivieren. Das Becken sollte dabei zentriert bleiben und sich nicht mitdrehen – isoliere also die Rotation im Bein.

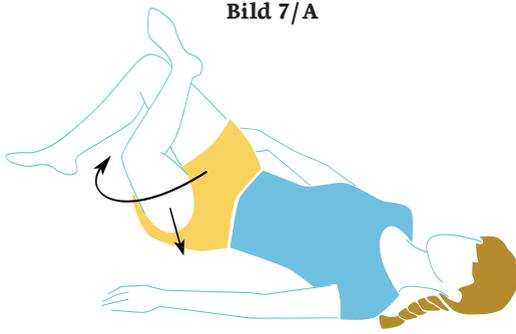


#### DEHNEN

Piriformis-Dehnungen verlaufen immer ähnlich: Mit gebeugter Hüfte wird der Oberschenkel aktiv mit Hilfe der Hüftmuskulatur nach außen gedreht und abduziert (der Oberschenkel wird aktiv vom Körper weggedrückt), während man ihn mit dem Arm enger zur Brust heranzieht. Oftmals verstärken Drehungen die Dehnung des Piriformis noch weiter.

Grundsätzlich sollten Piriformis-Dehnungen äußerst vorsichtig durchgeführt werden, da es sich bei den Bewegungen, die zu einer Erleichterung führen, um die gleichen handelt, die den Zustand eines schmerzenden Ischiasnervs ursächlich herbeigeführt haben. (Bild 7)

Bild 7/A

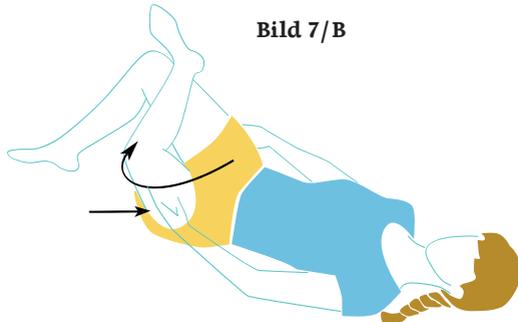


### EIN EINFACHER PIRIFORMIS-STRETCH

**A.** Leg dich auf den Rücken, mit beiden Beinen aufgestellt und den Füßen auf dem Boden. Wenn du den Piriformis auf der linken Seite dehnen willst, dann kreuz den linken Knöchel über den rechten Oberschenkel. Drück den Knöchel gegen den Oberschenkel, um die äußere Hüftmuskulatur zu aktivieren, während du den linken Oberschenkel nach außen drehst. Zieh die linke Hüfte indes fest zum Boden, um die Gesäßmuskulatur (Gluteus) zu aktivieren, während du den Oberschenkel nach außen drehst.

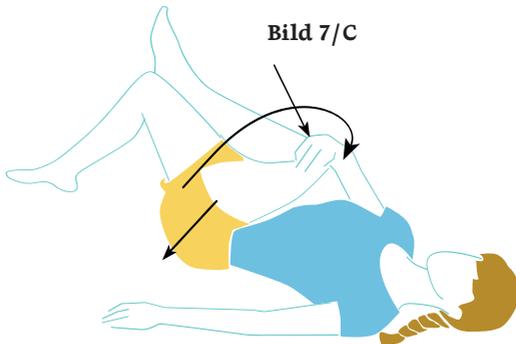
Diese Übung aktiviert den Piriformis als lateralen Rotator und Abduktor und dehnt ihn dabei mild. (Bild A)

Bild 7/B



**B.** Der Piriformis und die Gesäßmuskeln können noch tiefer angesteuert werden, indem du mit der linken Hand für etwas Widerstand sorgst. Halte das Knie an der Außenseite und drück es in die Hand, während du die Hüfte wieder gut im Boden verwurzelst. Diese Aktivierung ist essenziell für die nächste Übung! (Bild B)

Bild 7/C



**C.** Diese Übung ist eine der wirksamsten Piriformis-Dehnungen: Indem du weiter das Knie nach außen gegen die Hand drückst, während du den Oberschenkel über die Mittellinie der Brust ziehst,

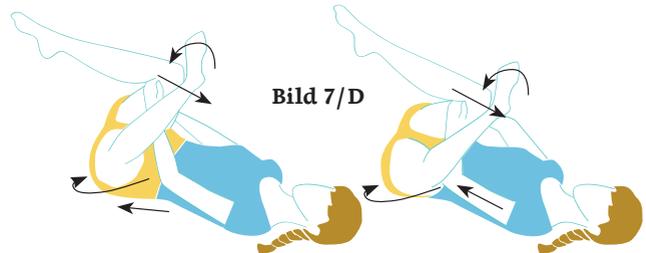
steigerst du die Dehnung noch weiter. Werden Muskeln aktiv gedehnt, während sie sich in einem halbangespannten Zustand befinden, dann kräftigt dies die Muskulatur und bringt sie in die Länge, und zugleich werden Spannungen gelöst.

Drück das Knie sanft nach außen gegen die Hand (die Oberschenkel sind abduziert und nach außen rotiert); die linke Hüfte bleibt dabei immer in Kontakt mit dem Boden. Zieh das Knie dann mit der Hand über die Brust in Richtung der rechten Schulter, die Hüftmuskulatur kann sich so schrittweise entspannen, und die Bewegung immer weiter vertieft werden.

In der Innenseite der linken Hüfte sollte dabei auf keinen Fall ein stechender Schmerz auftreten: Mildernd wirkt hier die Abduktion, also das Wegdrücken des Oberschenkels gegen die Handfläche. Wenn das Stechen jedoch bestehen bleibt, verringerst du den Zug auf den Oberschenkel am besten, indem du ihn weniger stark über die Brust ziehst.

Die Kontraindikation für diese Dehnung ist eine Hüftprothese, da der Oberschenkel manuell nach innen gedreht und adduziert wird – eine Bewegung, die für Menschen mit künstlichen Hüften riskant ist! (Bild C)

Bild 7/D



**D.** Die Nadelöhr-Dehnung verstärkt diesen Stretch noch weiter. Verschränke die Hände hinter dem rechten Oberschenkel und zieh ihn damit näher in Richtung Brust, um die linke Hüfte zu dehnen. Lass die linke Hüfte dabei in der Außenrotation, damit sich das Knie weiter von der Brust entfernt. Flex den linken Fuß, damit sich die Zehen etwas von der Nase wegrehen, um die Bänder im Knie zu schützen.

Verwurzele die linke Hüfte wieder fest im Boden (indem du die Gesäßmuskeln aktivierst und die Hüfte in Richtung Boden ziehst). Mit dem linken Ellbogen kannst du den linken Oberschenkel aktiv wegdrücken, während du den rechten Oberschenkel näher heranziehst. Versuch dabei, beide Körperseiten von den Schultern zu den Hüften möglichst gleich lang gestreckt zu halten. Stell danach wieder beide Füße auf dem Boden auf und lehn die Knie zur Entspannung aneinander. Diese Dehnungen kannst du mehrmals wiederholen. Achte jedoch darauf, den Piriformis dabei nicht zu überlasten. (Bild D)



**Doug Keller** ist Autor zahlreicher Bücher über Asana, Yoga als Therapie, Pranayama und Yoga-Philosophie und veröffentlichte unter anderem im *Yoga International Magazine* und auch im *Yoga Journal*. Er unterrichtet und leitet Hatha-Yoga-Workshops auf der ganzen Welt.

[www.doyoga.com](http://www.doyoga.com)