

Der Chiropraktor und das Piriformissyndrom

In den Monaten von April bis Juni sehe ich in meiner Praxis eine spezielle Art von Erkrankung oft in gehäufte Form. Es handelt sich bei dieser Erkrankung um Beschwerden, die keine festgelegten Symptome aufweisen. Im Gegenteil, die Symptome reichen von leichten Rückenschmerzen im unteren Lendenwirbelsäulenbereich bis zu massiven Kreuzschmerzen mit starken Ausstrahlungen in die Beine die dem Betroffenen im Extremfall sogar das Laufen verunmöglichen. Die Erkrankung imitiert eine Vielzahl von Symptomen, die oft auf eine falsche Diagnose hindeuten. Die Bandbreite der möglichen Falschdiagnosen umfasst neben den bereits erwähnten beiden Diagnosen Lumbalgie (leichte Rückenschmerzen) und Lumboischialgie (Rückenschmerz mit Ausstrahlung ins Bein) zum Beispiel auch Arthrose oder Arthritis der Hüfte, Bandscheibenprotrusion (Vorwölbung) oder Bandscheibenprolaps (Vorfall, Hernie), aber auch Prellungen und Zerrungen der Gasäsmuskeln oder Kreuzgelenksschmerzen.

Schuld an der ganzen Misere ist im Grunde nur ein einziger Muskel!

Was geht nun aber wirklich vor in den betroffenen Gebieten?

Ich erlaube mir hier einen kurzen Ausflug in die Anatomie zu machen: das Becken besteht aus dem Kreuzbein, welches wie ein Keil mit der Spitze nach unten aussieht und sich hinten am Rücken in der Mitte befindet. Zu beiden Seiten des Kreuzbeines befinden sich die Darmbeine oder Beckenschalen. Seitlich auf diesen wiederum befinden sich die Hüftgelenke, in denen sich die Oberschenkelknochen bewegen. Das Bein wird von

Muskeln gehalten und bewegt, die sich in 6 Gruppen einteilen lassen. Die 6 Gruppen sind folgenden Bewegungen zugeordnet: Vorwärtsschwingen, Rückwärtsschwingen, seitlich abspreizen, gegen die Mitte ziehen, nach aussen drehen und nach innen drehen.

Der verantwortliche Muskel, von dem hier die Rede sein soll ist Teil der Rotatorenmanschette (Dreher) und gehört zu der Gruppe der Externrotatoren (nach aussen drehen) des Beins und Fusses. Er ist eigentlich auch nur recht klein und unbedeutend. Sollte er aus irgend einem Grund fehlen, würde seine Funktion von benachbarten Muskeln übernommen und wir würden vermutlich nicht einmal etwas merken.

Aber warum tut er dann so weh?

Der Piriformis-Muskel setzt an der unteren Aussenkante des Kreuzbeins an und läuft zur oberen, hinteren Kante des Oberschenkelknochens. Zwischen ihm und der Beckenschale kommt der Ischiasnerv hervor und kann manchmal dazwischen "eingeklemmt" werden. Das erklärt auch warum sich ein Piriformissyndrom manchmal wie ein "Ischias oder eine "Bandscheibenhernie" anfühlt.

Wie entsteht denn nun ein Piriformissyndrom?

Gerade im Frühling und zu Beginn des Sommers fallen im Garten vermehrt Arbeiten an, die recht viel Körperkraft erfordern. Oft ist es auch noch so, dass wir uns diese Anstrengungen nicht gewohnt sind und uns dabei körperlich etwas überanstrengen, die Arbeit muss ja schliesslich gemacht werden. Verantwortlich für das Piriformissyndrom sind nun Arbeiten, die in einer gebückten und verdrehten Haltung mit Heben einer ungewohnten Last ausgeführt werden. Dabei verkrampft sich der untrainierte Piriformis-Muskel und wenn er sich nachher nicht wieder entspannt, fängt das Problem an.

Was kann der Chiropraktor tun?

Das Piriformissyndrom führt durch den Schmerz verursacht zu Schutzverspannungen und kann in der Folge zu Blockierungen in den Bereichen der Kreuzgelenke und der Lendenwirbelsäule führen. Der Chiropraktor deblockiert einerseits diese Blockierungen und normalisiert die Mobilität in den betroffenen Segmenten und er reduziert die Verkrampfung des Piriformis durch Dehnung und Druckpunkttherapie. Zudem gibt er dem betroffenen Patienten Übungen, die dieser zur Dehnung zuhause mehrmals pro Tag vornehmen kann.

Für Fragen zu diesem Thema können Sie mich über die eMail-Adresse auf meiner Homepage www.chiro4you.ch unter der Rubrik "Chiro-Kontakt" erreichen. Ich bitte um Ihr Verständnis, dass telefonische Anfragen wegen des Zeitaufwandes leider nicht entgegengenommen werden können.

Copyright © 2008:

Dr. Beat Stoller