



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 29. September 2014

## Gesäßschmerz - ursächlich therapieren

Schmerzen im Bereich des Gesäßes sind weit verbreitet. Sie treten einseitig auf und können bohrend, stechend oder brennend und tief sitzend an nur einem Punkt bestehen oder auch ausstrahlen. Oft treten sie zusammen mit Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule auf oder der ziehen das Bein hinunter. Häufig werden sie als besonders quälend bei längeren Autofahrten oder auf Stühlen sitzend empfunden.

Verursacht werden sie nach herkömmlicher Auffassung zumeist durch Störungen des Ischiasnervs durch Beschädigungen der letzten Bandscheibe zwischen L5 und Kreuzbein oder ein Iliosakralgelenk-Syndrom (ISG). Da dieses Gelenk beim Gehen und Stehen starken Druckbelastungen standhalten muss sollen plötzliche Erschütterungen durch einen Stoß, Aufprall oder eine Verdrehung zur Reizung der Gelenkkapsel und damit zu den Gesäßschmerzen führen. Therapiert wird mit Medikamenten und Infiltrationen. Wenn eine geschädigte Bandscheibe gefunden wird auch mit Operationen. Sieht man das ISG als Ursache, wird mit physiotherapeutischen Mobilisationen oder auch Manipulationen mit Krafteinwirkung von außen behandelt.

Ich schätze Schmerzen dieser Art ähnlich ein, wie viele Manual- und Triggerpunkttherapeuten sowie Osteopathen. Allerdings halte ich nicht die hart gespannten Muskelbereiche wie den Piriformis oder einzelne Verspannungsknoten in der Muskulatur für die Ursache. Dies sind Folgen, also Symptome, von Bewegungseinseitigkeiten beziehungsweise Hüftpositionen die im heutigen Alltag so gut wie nie genutzt werden. Diese Unterscheidung ist so wichtig, weil daraus resultiert, dass es nicht ausreicht Muskel-

verspannungen durch manuelle Techniken am Muskel zu beseitigen. Es ist nötig, die Ansteuerungsprogramme, die sich durch unser Bewegungsverhalten im Gehirn etabliert haben und welche die Anspannungen im Muskel erst hervorrufen zu löschen. Dies geschieht am besten durch die Osteopressur die Rezeptoren am Knochen gezielt beeinflusst. Mit dieser Technik kann der Gesäßschmerz meist schon in der ersten Behandlung deutlich gesenkt werden. Die Patienten wissen danach, dass er durch Muskeln und Faszien verursacht wird.

Bitte probieren Sie zur Selbsthilfe und zur Bestätigung, dass Ihre Gesäßschmerzen durch die Muskeln und Faszien ausgelöst werden, folgende Übung aus. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie den Unterschenkel der betroffenen Gesäßseite quer vor sich auf den anderen Oberschenkel, so dass Ihr Fußgelenk knapp darüber ragt. Greifen Sie mit der Hand der jeweiligen Seite an das Knie und an den Fuß des querliegenden Beines. Gehen Sie stark ins Hohlkreuz und lehnen Sie Ihren Rumpf steigernd einige Minuten soweit nach vorne bis der deutliche Dehnungsschmerz genau an der Stelle Ihres Gesäßschmerzes zu spüren ist. Schon nach dieser einfachen Vorübung, die ein kleiner Ausschnitt aus speziell dafür Engpassdehnungen ist, können Sie meist Erleichterung spüren.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

