



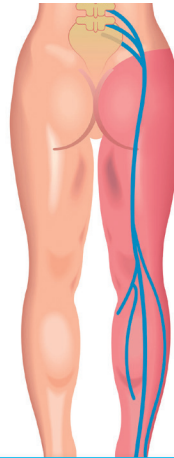
# Schmerz, lass nach!



SA, 23. 3.,  
17.30 Uhr,  
ORF 2

**Bewusst  
gesund**

**D**er Ischias, unser längster und dickster Nerv, entspringt beidseitig aus dem Lenden-Kreuzbein-Geflecht und versorgt die Gesäßregion sowie die Beine. Eine Reizung, Einengung oder Schädigung kann heftige Schmerzen und sogar Lähmungserscheinungen verursachen. Eingeengt bzw. eingeklemmt kann der Nerv etwa durch Verschleißerscheinungen an den Bandscheiben oder Muskelverspannungen im unteren Rücken werden. Zugluft, Nässe (etwa durch nasse Badekleidung), Sitzen auf kalten Steinen oder Erkältungen können Nervenreizungen auslösen. Nervenentzündungen liegen dagegen meist Infektionen wie Gürtelrose zugrunde und Nervenschädigungen chronische Krankheiten oder Verletzungen. Welche Auslöser Schmerz auch hat: Ischiasschmerzen werden häufig als dumpf, pochend oder wie ein elektrischer Schlag beschrieben. Sie beginnen oft plötzlich. Meist ist nur eine Körperhälfte betroffen und die Schmerzen strahlen in den gesamten Verlauf des Nerven von Lendengegend über Gefäß bis ins Bein oder den Fuß aus. Begleiterscheinungen sind oft Taubheitsgefühle, Kribbeln, erhöhte



„EIN EINGEKLEMMTER  
ISCHIASNERV KANN AUCH ZU  
RÜCKENSCHMERZEN FÜHREN.“

Empfindlichkeit, Brennen, Muskelschwäche oder sogar Lähmungen. Die Diagnose ergibt sich oft bereits aus den Beschwerden sowie den Ergebnissen der körperlichen Untersuchung. Zur Behandlung des Ischiassyndroms gibt es verschiedene Methoden. **Medikamente:** schmerzstillende und entzündungshemmende Mittel (z. B. nichtsteroidale Antirheumatika) zum Schlucken oder als lokale Injektionen in die Nervenwurzel (v. a. Kortison), bei Bedarf auch muskelentspannende Präparate.

**Physikalische Therapie:** v. a. Wärme- oder Kälteanwendungen. **Physiotherapie** (meist nach Abklingen der Akutbeschwerden): v. a. zur Verhinderung weiterer schmerzhafter Episoden, z. B. Übungen zum Muskelaufbau, Training wirbelsäulenschonender Bewegungsabläufe, Rückenschule etc. **Operation:** entweder eine Entlastungsoperation, eine Versteifung der Wirbelkörper oder die Implantation einer künstlichen Bandscheibe. **Tipp:** Wohin soll man sich wenden? Ihr Allgemeinmediziner, Orthopäde oder Neurologe sind bei Ischiasschmerzen die besten Anlaufstellen. ■