

Schmerzt der Ischias?

Wenn man glaubt, dass der Nerv nervt.

Autor: Roland Liebscher-Bracht

Das so genannte Ischiassyndrom ist ein wirklich quälender Zustand. Die Betroffenen haben Schmerzen, die von der Lendengegend ins Bein bis hinunter zum Fußaußenrand ausstrahlen können. Oft finden sie keine Körperposition, in der sie völlig schmerzfrei sind. Es ist kein Zusammenhang zwischen bestimmten Bewegungen oder Beinpositionen und den Schmerzen feststellbar. Die allgemein akzeptierte herrschende Medizinmeinung ist, dass diese Schmerzen vom Ischiasnerv verursacht werden, der in einer nicht näher hinterfragten Form gereizt und entzündet sein soll.

Nur wer fragt bekommt Antworten

In der heute üblichen Medizin wird leider viel zu häufig die Frage nach der wahren Ursache einer Krankheit nicht gestellt. Denn allein schon aus der Fragestellung würden sich meist völlig andere Therapieaspekte ergeben, als die gewohnten und nicht mehr hinterfragten. Vor allem im Bereich der Schmerzzustände und der Gesundheit der Gelenke und der Wirbelsäule hat sich mangels kritischer Fragestellung eine Therapiestruktur entwickelt, die viel zu viele Patienten völlig unnötig leiden lässt und Kosten verursacht, die massiv zum drohenden Bankrott des Gesundheitssystems beitragen. Erst langsam beginnt sich die Bereitschaft zu zeigen, auch mal über den Rand des meist an der Universität vermittelten Tellers hinauszuschauen, um sich zum Wohle der Patienten und der gesamten Volkswirtschaft weiterzubilden. Doch dazu müssen heilige Kühe geschlachtet und Wahrheiten akzeptiert werden, die für bestimmte Branchen einen Umsatzrückgang bedeuten würden. Der Aufgabe, dies möglichst nicht eintreten zu lassen, nehmen sich die jeweiligen Lobbyisten gerne an. Daher kommen neue, oft viel preiswertere und vor allem an den Ursachen ansetzende, daher wirksame, Therapien noch zu wenig zum Zuge.

Warum also bekommt man Ischiasschmerzen? Wieso entzündet sich dieser Nerv überhaupt? Weil man Stress hat? Weil bestimmte Entzündungsparameter hoch sind? Weil man falsch gelegen hat? Weil der Nerv gereizt ist? Wie eingangs beschrieben, suchen betroffene Patienten intuitiv nach Positionen, in denen die Schmerzen nicht so quälend spürbar sind. Natürlich kann sich dadurch auch die Belastung des Nervs verändern. Es könnte aber auch ein Hinweis darauf sein, dass die Schmerzen etwas mit dem Zustand der Muskulatur zu tun haben, denn diese verändert sich noch viel direkter entsprechend den jeweils veränderten Positionen. Geben wir daher auch dieser Möglichkeit eine Chance und schauen, zu welchen Ergebnissen sie führt.

Hat das Ischiassyndrom mit dem Ischias vielleicht gar nichts zu tun?

Führen wir uns kurz vor Augen wie der Ischiasnerv verläuft. Nachdem er aus der Wirbelsäule austritt, geht er durch den Beckenraum, anschließend an der hinteren Oberschenkelseite leicht innen zum Knie und weiter Richtung Unterschenkel. Die Schmerzen beim Ischiassyndrom können sich von den Lenden über das Gesäß und seitlich außen am Oberschenkel entlang über die Knieaußenseite die Waden hinten außen bis zur Fußaußenseite ziehen. Die scheinbare Gleichheit des Schmerzverlaufs und des Verlaufs des Ischiasnervs lockt natürlich auf diese Fährte. Bei genauerem Hinsehen fallen aber Diskrepanzen auf. So liest man im Pschyrembel bei Ischiassyndrom: Schmerzen in der Lendengegend, die

in das betroffene Bein bis zum Fußaußenrand ausstrahlen. Die Schmerzen ziehen bei den Betroffenen aber vom Gesäß meist über die Oberschenkenußenseite zur Knieaußenseite und dann an der hinteren äußeren Wade hinunter zur Fußaußenseite. Dieser Verlauf entspricht in Teilen zwar dem Verlauf des Ischias und seiner Äste, noch genauer aber einem zusammengesetzten Muskelstrang, der vom Gesäß und der Beckenußenseite zusammenläuft, seitlich am Oberschenkel hinunterführt und dann unterhalb des Knies am oberen Unterschenkel ansetzt. Nach oben hin verlängert sich dieser Muskel durch die funktionelle Muskelkettenfunktion in die unteren Rückenstrecker und nach unten in Teile der Fußhebermuskulatur. Dieser Verlauf entspricht exakt den Stellen, die vom Schmerz betroffen sein können.

Was heilt, hat Recht

Das können aber bestenfalls Indizien dafür sein, dass die Schmerzen des Ischiassyndroms andere Ursachen haben könnten als die der Reizung des Ischiasnervs. Der Beweis ist erst dann erbracht, wenn muskuläre Maßnahmen dazu führen, dass die Schmerzen deutlich nachlassen. Dies trifft meiner Erfahrung nach in über neunzig Prozent der Fälle zu, in denen ein Ischiassyndrom diagnostiziert wurde. Die dabei eingesetzten muskulären Manipulationen kommen aus dem ReiYoga und leiten sich aus alten asiatischen Therapien ab. Sie bestehen darin, den Spannungszustand der verdächtigten Muskulatur und die Muskelprogrammierung zu verändern. Deswegen handelt es sich bei den meisten der diagnostizierten Ischiassyndrome nicht um Reizungen des Ischiasnervs, sondern um eine Überreizung und Überforderung von einzelnen Muskelsträngen. Ab einer bestimmten Intensität entsteht so starker Schmerz, so dass intuitiv ein entzündeter Nerv vermutet wird. Das Gleiche passiert übrigens sehr oft bei Gelenkschmerzen, die dann einer Entzündung im Gelenk zugeschrieben werden. Auch hierbei trifft das in den meisten Fällen nicht zu.

Warum können Schmerzen durch Muskeln entstehen?

Wie kann es überhaupt dazu kommen, dass Muskeln so überfordert werden, dass sie Schmerzen verursachen? Die sich anfühlen, als würden Nerven schmerzen, die so quälen, dass die Lebensqualität gegen Null sinken kann? Wir müssen uns vor Augen halten, wie wir in den letzten Jahrtausenden, Jahrtausenden und Jahrhunderten gelebt haben. Der gesamte Aufbau unseres Bewegungsapparates geschah durch Anpassungsvorgänge an die



SCHMERZ & BEWEGUNG

Ischiassyndrom

Umweltanforderungen. Überleben hatte dabei immer etwas mit Bewegung zu tun. Ob Nahrungssuche, Flucht vor Gefahr, Angriff um sein Leben zu verteidigen, klimatischen Veränderungen ausweichen, all dies funktionierte nur mit Bewegung. Was passierte aber mit Beginn des Sesshafterdens, den handwerklichen Spezialisierungen, später dem Einsatz von Maschinen, den Fließbändern und zuletzt seit einigen Jahrzehnten der alles verändernden Computerisierung? Einerseits haben wir technische und elektronische Möglichkeiten die unglaublich sind, andererseits bewegen wir uns nicht annähernd körpergerecht.

Es ist völlig naiv anzunehmen, dass diese massiven Veränderungen ohne Folgen für unsere Gesundheit geblieben sein sollen. Nimmt man die drastischen Veränderungen des Ernährungsverhaltens hinzu, hat man mehr als genug Ursachen, um die so genannten Zivilisationskrankheiten nachvollziehen zu können. Verändert sich das Bewegungsverhalten so stark, dass Gelenke und die Gesundheit der Knorpel oder Bandscheiben gefährdet werden, reagiert der Körper. Er verwendet die Sprache der Schmerzen, damit wir die schädigenden Angelegenheiten, die heute meist in fehlender Bewegungsausführung oder einseitiger Bewegung bestehen, verändern.

Von der Sinnhaftigkeit üblicher Therapien

Sie fahren auf der Autobahn. Plötzlich beginnt, die Ölkontrolllampe zu leuchten. Würden Sie einen Hammer nehmen und sie ausschlagen, oder einen Klebstreifen darüber kleben, damit man sie nicht mehr leuchten sieht und dann beruhigt weiterfahren?

Wie kann es dann dazu kommen, dass Therapeuten bei Schmerzzuständen, deren Herkunft nicht hundertprozentig geklärt ist, Ihren Patienten Schmerzmittel verabreichen? Wie kann es kommen, dass Patienten, die nicht wissen, was in Ihnen vorgeht, diese Schmerzmittel freiwillig konsumieren? Was ist davon zu halten, bei vermuteten Entzündungen entzündungshemmende Mittel zu geben, also eine vom Körper eingeleitete Maßnahme zu unterdrücken, ohne danach zu fragen, warum der Nerv entzündet ist (dabei würde auch auffallen, dass keine Entzündung vorliegt)?

Diese gewohnten und deshalb wenig oder gar nicht hinterfragten Vorgehensweisen konnten sich nur einbürgern, weil funktionierende Alternativen fehlten. Die Frage, warum diese Alternativen bisher nicht umfassend Einzug in die Ausbildung der Mediziner gehalten haben, ist schwierig zu beantworten. Ein wichtiger Grund aber ist sicher der, dass Ursachen niemals gefunden werden können wenn sie an der falschen Stelle gesucht werden. Diese falsche Stelle ist bei Schmerzzuständen die Annahme, Schmerzen könnten nur durch eine bereits erfolgte Schädigung entstehen.

Sucht man dann beim vorliegenden Schmerz eine solche Schädigung und findet keine, muss aus Erklärungsnotstand etwas anderes herhalten – beispielsweise eine Entzündung. Sie muss einigermaßen logisch zuzuordnen sein und vom Patienten als Laien akzeptiert werden, was beim „entzündeten“ Ischiasnerv der Fall ist. Nur wer sich die Mühe macht, die Sprache des Körpers wieder verstehen zu lernen, kann mit den daraus gewonnenen Informationen dem System „Mensch“ die Unterstützung, die Reize geben, an die er genetisch angepasst ist und die er benötigt um optimal funktionieren zu können.

Unsere Körperintelligenz ist den oft stümperhaften Versuchen, medikamentös gegen körperliche Abläufe vorzugehen, weit überlegen. Wir sind besser beraten, den Sinn derselben zu hinterfragen. So wird der Therapeut zum Partner des Körpers des Patienten und hilft dem Körper dabei, sein Ziel der völligen Gesundheit bestmöglich zu erreichen.

So helfen Sie dem Schutzmechanismus „Ischiassyndrom“

Die Schmerzen, die beim „Ischiassyndrom“ spürbar sind, ha-

ben die Funktion, Bandscheiben der Lendenwirbelsäule, das Sakralgelenk, das Hüft- oder das Kniegelenk vor Verschleiß und Fehlbelastung zu schützen. Die Fehlbelastung entsteht meist durch verkürzte Muskulatur, vor allem deren Bindegewebsanteile. Nachdem die ursächlichen Muskelstränge durch eine manuelle Druckpunktmassage identifiziert sind und der betroffene Patient durch die Minderung oder kurzfristige völlige Schmerzfremheit von der Richtigkeit dieser therapeutischen Vorgehensweise überzeugt ist, müssen im nächsten Schritt die muskulären Engpässe beseitigt werden. Dies geschieht im ReiYoga, besser bekannt als „Schmerz-Yoga“, durch spezielle Dehnkräftigungsübungen, welche gezielt die verantwortlichen muskulären Bindegewebsstränge wieder in den richtigen Zustand bringen.

Wie können sie zuhause eigenverantwortlich testen, ob der Zustand ihrer Muskulatur für Ihre Schmerzen ursächlich verantwortlich ist? Legen Sie sich in eine mit möglichst heißem Wasser gefüllte Badewanne. Nach der ersten Gewöhnung lassen sie noch heißes Wasser hinzulaufen. Bewegen Sie sich im wohligen heißen Wasser. Knien Sie sich hin. Schlagen Sie das schmerzende Bein langsam und vorsichtig über das andere. Das darf ruhig ein wenig wehtun. Der Schmerz sollte aber noch als positiv empfunden werden. Empfinden Sie das heiße Bad als wohltuend, dann ist das schon das erste, deutliche Zeichen dafür, dass es sich bei Ihren Schmerzen nicht um eine Entzündung handelt. Denn bei einer Entzündung wird Hitze als extrem unangenehm empfunden. Haben Sie nach einem solchen Bad das Gefühl, dass Ihr „Ischias“ nicht mehr ganz so quält, vielleicht sogar völlig schmerzfrei ist, so können Sie sicher davon ausgehen, dass die Schmerzen nicht von dessen Entzündung stammen. Setzen Sie sich dann auf einen Stuhl. Legen Sie den Fuß des schmerzenden Beins langsam und mit Gefühl auf das Knie des anderen Beins, so dass der Unterschenkel des schmerzenden Beins waagrecht vor Ihnen liegt. Beugen Sie sich mit geradem Rumpf so nach vorne, dass Sie sich mit der Brust dem Knie des schmerzenden Beins annähern. Wenn das im Gesäß zieht, machen Sie die Übung richtig. Dies ist der Anfang der Engpassübungen mit denen Sie im Laufe von Tagen oder wenigen Wochen soweit aus dem muskulären Engpass herauskommen können dass Sie deutlich weniger Schmerzen oder gar keine mehr haben.

Die ursächliche Beseitigung des „Ischiassyndroms“ verlangt Eigeninitiative

Wenn Sie Ihr Problem dauerhaft in den Griff bekommen wollen, dann ist Ihr Einsatz gefragt. Niemand außer Ihnen selbst kann die Verantwortung dafür übernehmen, dass Sie Ihr muskuläres System so normalisieren, dass Warnschmerzen oder völlig überforderte Muskelstränge dauerhaft der Vergangenheit angehören. Sie müssen realisieren, dass Ihr individueller Bewegungsalltag, der zu Ihrem Problem geführt hat, dauerhaft durch die von der Evolution vorgegebenen Bewegungen ergänzt werden muss. Diese Bewegungen, wie Sie speziell im ReiYoga unterrichtet werden, programmieren Ihre muskulären Gehirn-Nerven-Muskel-Programme so um, dass Ihr Körper mit den Reizen versehen wird, die er benötigt, um sich wohl zu fühlen.

VITA: Roland Liebscher-Bracht



R o l a n d
L i e b s c h e r -
B r a c h t, g e -
b o r e n 1 9 5 6,
l e i t e t a l s
C h e f a u s b i l -
d e r d e n G e -

sundheitszweig der EWTO, der europäischen Abteilung eines in über 60 Ländern der Erde tätigen Verbandes für chinesische Bewegungssysteme, seit 15 Jahren spezialisiert auf die Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit, insbesondere auf Schmerzen und Gelenkverschleiß, Privatdozent für Schmerztherapie, passte die Vorgehensweise des WT-ChiKung an westliche Bedürfnisse an, erfolgreicher Buchautor, regelmäßige Veröffentlichungen, Entwickler des als „Schmerz-Yoga“ bekannt gewordenen Bewegungs- und Schmerztherapie-systems ReiYoga.

rlb