

Für Sie zum
Mitnehmen

JETZT WIRD ES FROSTIG!

Gut gestärkt in die Kalte Jahreszeit



Ratgeber Gesundheit

Die Haut – das
größte Organ



Ratgeber Gesundheit

Sich gut vor Kälte
schützen



Diabetes Kurier

Augen und
Diabetes



6 Fragen zum Thema *Ischias-Beschwerden* an Dr. Nicolas Gumpert:

Ganz reizend – aber nicht im guten Sinne!



*Unterhält man sich über die Gesundheit, fällt häufig irgendwann der Begriff „Ischias“.
Was hat es damit auf sich?*

Der Ischias-Nerv setzt sich aus drei Nervenwurzeln zusammen, die der Lendenwirbelsäule entspringen. Diese Nerven verdicken sich zu einem einzelnen Nervenstrang, der ungefähr die Dicke des kleinen Fingers hat und vom Rücken bis hinab zu den Füßen verläuft. Wird dieser Nerv gereizt, kommt es zu den typischen Schmerzen im Rücken und den Beinen, der sogenannten Ischialgie.

Wodurch kann der Ischias-Nerv so gereizt werden?

Da gibt es leider viele Möglichkeiten: Beispielsweise kann eine Veränderung der Wirbelsäule oder der Bandscheiben zu einer Reizung des Nervs führen. Zudem durchläuft der Ischias-Nerv mehrere Engstellen, zum Beispiel zwischen dem Becken und dem Gesäßmuskel oder in der Kniekehle, wo er ebenfalls gereizt werden kann. Aber auch der Druck der Geldbörse in der Gesäßtasche kann den Ischias ärgern.

Wie sehen die typischen Beschwerden aus, die durch den Ischias verursacht werden?

Wenn der Ischias-Nerv sehr weit oben geärgert wird, sind Rückenschmerzen typisch. Betroffene sagen meist, diese fühlten sich an, als hätten sie ein Brett im Rücken. Wenn allerdings der zentrale Nerv irritiert wird, dann setzen sich diese Beschwerden weiter nach unten in die Beine und bis in die Zehen fort. Eine solche Ischialgie äußert sich häufig durch ein Kribbeln, Taubheitsgefühl, eine motorische Schwäche oder auch starke, meist als „hell“ und „bissig“ beschriebene Schmerzen.

Wie häufig ist denn eine solche Reizung des Ischias-Nervs?

Ischias-Beschwerden sind hierzulande der häufigste Grund für Krankschreibungen. In einer normalen Orthopä-

die-Praxis ist die Ischialgie vermutlich die häufigste Diagnose überhaupt. In meiner Praxis mache ich aber auch sehr viel Sportorthopädie, weshalb ich tendenziell etwas weniger Patienten mit Rückenbeschwerden habe. Dennoch behandle auch ich täglich Patienten mit Ischias-Beschwerden.

Bedeutet das, dass Sport einer Ischialgie vorbeugt?

Absolut! Vor allem die Rückenmuskulatur hat eine sehr wichtige Stützfunktion. Zwar kann man durch regelmäßiges Training nicht alle Beschwerden verhindern. Wer muskulär gut austrainiert ist, hat aber dennoch ein um 75 Prozent geringeres Risiko, an einem Hexenschuss zu erkranken. Wer also sein Phlegma überwindet und sich wenigstens hin und wieder zum Sport aufrafft, lebt deutlich gesünder als der antriebloose Sportmuffel.

Wie werden Probleme mit dem Ischias-Nerv üblicherweise behandelt?

Grundsätzlich versuchen wir immer, zunächst einmal die Entzündung des Nervs zu beheben und die Muskelspannung zu senken, um Druck vom Nerven zu nehmen.

Das kann durch Wärmerotherapie, Massagen, entzündungshemmende Salben und ganz herkömmliche Schmerzmittel geschehen. Bei massiven Entzündungen injiziere ich den Entzündungshemmer auch ganz gezielt in die betroffene Region. Außerdem suchen wir natürlich nach dem Aus-

löser für die Probleme – und nach einer Möglichkeit, ein Wiederauftreten der Beschwerden zu verhindern. Allerdings sind die meisten leichten oder mäßig ausgeprägten Ischialgien gar nicht therapiebedürftig. Nach zwei bis vier Wochen verschwinden sie von ganz alleine.

Bei schwächeren Symptomen ist es also gerechtfertigt, erst einmal zu warten, ob sich die Situation nicht von alleine wieder „entspannt“. ■



Wer den Ischias-Nerv ärgert, wird von ihm geärgert!

Abb. Impressum

ROSAXAN - DER HAGEBUTTENSAFT FÜR DIE GELENKE

ANZEIGE

Schmerzen und Gelenksteifigkeit?

Gehören auch Sie zu über 5 Millionen Menschen in Deutschland, die unter Gelenkbeschwerden oder sogar an Arthrose leiden?

DIE HEILKRAFT DER HAGEBUTTE

Hagebutten enthalten reichlich Vitamin C, wertvolle Mineralien und außerdem auch noch Inhaltsstoffe, wie die Galaktolipide, die Entzündungen bekämpfen und somit Schmerzen reduzieren. Die Hagebutte gilt als naturheilkundliches Mittel und sorgt für bessere Beweglichkeit bei Arthrose.



So bleiben Sie beweglich

- ✓ Gelenke gezielt unterstützen
- ✓ 100% natürlich
- ✓ Nebenwirkungsfrei
- ✓ Wirkung wissenschaftlich belegt

www.rosaxan.de
Tel.: 07541 9789780

Erhältlich in
allen Apotheken

Inhalt: 750ml, PZN 9936192



Der Apotheken-Kurier wird Ihnen überreicht durch: