



"Ilio-was?" Vom Iliosakralgelenk haben wohl die wenigsten schon mal gehört. Es steckt aber gar nicht so selten hinter Beschwerden im unteren Rücken.

Bei Rückenproblemen denken die meisten Menschen an einen Hexenschuss oder herausgerutschte Bandscheiben. Dahinter kann aber ein Übeltäter stecken, den kaum einer auf dem Zettel hat: das Iliosakralgelenk - kurz ISG.



Probleme mit dem Iliosakralgelenk äußern sich meistens als einseitige Schmerzen im unteren Rückenbereich, erläutert der Physiotherapeut ~~Michael Tiemann aus Aachen~~. Doch sie können auch in Richtung Oberschenkel, Po, in die Leistengegend, den Bauch oder sogar bis zum Fuß ausstrahlen.



Gelenke verbinden Wirbelsäule mit den Beckenschaufeln

Die beiden handtellergroßen Gelenke verbinden die Wirbelsäule auf Höhe des Kreuzbeins mit den Beckenschaufeln. Allerdings führt der Begriff "Gelenk" in die Irre, sagt Christoph Eichhorn, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Orthopäden- und Unfallchirurgenverbands (DOUV): "Es ist kein Kugelgelenk, wie es das beispielsweise an Hüft- oder Schulterknochen gibt, sondern ein flaches Gelenk, dessen Bewegungsspielraum nur wenige Grad beträgt."



Das ISG dient als Stoßdämpfer in der Mitte des Rumpfes. Geht jemand zum Beispiel joggen, entsteht beim Auftreten eine Belastung, die über die Beine an den Beckenring weitergeleitet, dort abgefangen und anschließend an den Rumpf und die Wirbelsäule weitergegeben wird. Muskeln und Bandstrukturen halten und stabilisieren das ISG, damit es diese stoßdämpfende Funktion übernehmen kann.

Werden die stabilisierenden Strukturen weicher - zum Beispiel durch die Hormonumstellung in einer Schwangerschaft - oder kommt es bei einem Sportunfall zu kleinsten Verletzungen, kann das Beschwerden verursachen. "Oft klagen Patienten über Schmerzen, wenn sie lange stehen müssen oder nach dem Liegen oder Sitzen aufstehen", sagt Tiemann.

"Es gibt zudem bestimmte Erkrankungen, die speziell dieses Gelenk betreffen", ergänzt Johannes Flechtenmacher, Präsident des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU). Dazu gehören Morbus Bechterew und Sakroiliitis.



Schwierigkeiten kann jeder bekommen

Schwierigkeiten mit dem Iliosakralgelenk kann prinzipiell jeder bekommen. "Aber Menschen, die recht wenig Sport machen, sind meiner Erfahrung nach häufiger betroffen", sagt Flechtenmacher. Auch Menschen, die ein starkes Hohlkreuz haben, erwischt es eher als andere.

Wer über mehrere Wochen Rückenschmerzen hat, sollte die Ursache unbedingt von einem Facharzt abklären lassen. Stellt sich heraus, dass tatsächlich das Iliosakralgelenk die Schmerzen verursacht, rät Flechtenmacher zu Bewegung.

"Wichtig ist vor allem, die Bauchmuskulatur zu stärken, um den Rücken zu entlasten." Das gilt nicht nur, wenn Menschen bereits Schmerzen haben: "Jeder Orthopäde empfiehlt, die Bauchmuskulatur zu trainieren." Bei Ausdauersportlern geht das zum Beispiel ganz einfach, indem sie nach dem Lauftraining noch einige Sit-ups machen.

Auch der Orthopäde und Unfallchirurg Prof. Gerd Gruber aus Heidelberg betont: "Sich zu schonen oder Bewegung zu vermeiden, wäre in den meisten Fällen vom Grundgedanken falsch." Operiert wird am ISG laut Flechtenmacher nur in absoluten Ausnahmefällen, etwa nach einem komplizierten Beckenbruch.

Wer von vornherein verhindern will, dass das Gelenk blockiert, sollte sich niemals mit vornüber gebeugtem Oberkörper bücken oder gar schwere Dinge in dieser Haltung anheben.



Hallo Welt!