



Test: Schmerzquelle Iliosakralgelenk? Diese Anzeichen deuten auf ein ISG-Syndrom

Von *SI-BONE*

Erstellt am 30 Mär 2015 - 10:07

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit und treffen nahezu jeden Menschen mindestens einmal im Leben. Doch ihre Ursache lässt sich nicht immer ohne Umwege diagnostizieren. Besonders bei Beschwerden im Lendenwirbelbereich schließen Experten und Betroffene oftmals auf einen Bandscheibenvorfall. „Tatsächlich liegen jedoch in rund 25 Prozent der Fälle Fehlfunktionen am Iliosakralgelenk (ISG) vor, der gelenkartigen Verbindung von Darm- und Kreuzbein“, erklärt Dr. Peter Sigg, Iliosakralspezialist und Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie aus Ravensburg. Bestehen Schmerzen im unteren Rücken, gibt folgender Test erste Hinweise, ob ein ISG-Syndrom vorliegt. Bitte pro Frage jeweils eine Antwortmöglichkeit ankreuzen und am Ende mit der Auswertung vergleichen.

1. Üben Sie eine vorrangig sitzende oder stehende Tätigkeit aus?

- a) Ja, ich bewege mich bei der Arbeit nur sehr wenig oder einseitig
- b) Nein, im Arbeitsalltag bewege ich mich abwechslungsreich

2. Traten die Beschwerden nach einer Schwangerschaft auf?

- a) Ja
- b) Nein

3. Lassen sich die Probleme auf einen Sturz oder Unfall zurückführen?

- a) Ja
- b) Nein

4. Spüren Sie vermehrt Schmerzen nach längerem Verbleiben in einer Körperhaltung?

- a) Ja, nach längerem Sitzen, Stehen oder Liegen verspüre ich einseitige Schmerzen, die durch Bewegung wieder zurückgehen
- b) Nein, die Schmerzen kommen und gehen in unterschiedlichen Situationen

5. Wie genau sieht Ihr Schmerzmuster aus?

- a) Hauptsächlich verspüre ich Schmerzen im Gesäßbereich, die bis in die Rückseite der Oberschenkel und zum Teil in die Leistengegend ausstrahlen
- b) Ich empfinde eher tief sitzende Rückenschmerzen, die ich teilweise bis zu den Füßen spüre

6. Können Sie beschwerdefrei Treppen steigen?

- a) Nein, beim Anheben des Beines treten einseitige Schmerzen auf
- b) Ja, Treppen steigen verursacht keine Probleme

7. Hatten Sie bereits eine Operation an der Lendenwirbelsäule?

- a) Ja



b) Nein

8. Nehmen die Beschwerden im sogenannten Einbeinstand zu? Heben Sie dazu ein Bein an, sodass Ihr Gewicht nur auf einer Seite lastet.

a) Ja, im belasteten Bein spüre ich starke Schmerzen

b) Nein, diese Übung kann ich problemlos durchführen

9. Wurden bei Ihnen angeborene Fehlhaltungen oder rheumatische Erkrankungen diagnostiziert?

a) Ja, zum Beispiel eine einseitige Beinverkürzung, Arthritis oder Morbus Bechterew

b) Nein, es bestehen keinerlei Vorerkrankungen

Testergebnis:

Sie haben überwiegend a) angekreuzt: Einige Ihrer Symptome deuten auf eine Fehlfunktion des Iliosakralgelenks hin. Besonders einseitige Schmerzen im Lendenwirbelbereich, die unter anderem bei längerem Sitzen oder in Rückenlage mit ausgestreckten Beinen stärker werden, lassen auf ein ISG-Syndrom schließen. Für eine detaillierte Diagnose suchen Sie einen Arzt auf, dem neben einer vollständigen Anamnese verschiedene Tests zur Verfügung stehen. Zur Stabilisierung des Gelenks gibt es seit Kurzem ein Dreiecksimplantat, das sogenannte iFuse Implant System®. Nach dem Eingriff sorgt es für sofortige Schmerzlinderung und verwächst mit dem umliegenden Knochen.

Sie haben überwiegend b) angekreuzt: Wahrscheinlich spüren Sie erst seit kurzer Zeit Schmerzen im unteren Rücken, die oft auch ohne ärztliche Hilfe wieder verschwinden. Nichtsdestotrotz gelten Rückenschmerzen als Warnsignale unseres Körpers, die Sie nicht unterschätzen sollten. Zu wenig Bewegung oder häufige Überlastung der Muskulatur können zu Verspannungen führen. Beugen Sie diesen aktiv vor, indem Sie leichte Aktivitäten in den Alltag integrieren oder rückenfreundliche Sportarten wie Schwimmen, Walking oder Yoga ausüben.

Wichtig: Dieser Fragebogen ersetzt keine ärztliche Beratung! Bei unklaren Beschwerden gilt es, einen Arzt aufzusuchen, um das weitere Vorgehen festzulegen.

Weiter Informationen unter www.si-bone.de

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:37): <http://www.medkom24.eu/node/20115>