

Manchmal klemmt ein Gelenk, das kaum einer kennt

Iliosakralgelenk (ISG): Das ISG-Syndrom bringt häufig Schmerzen im unteren Rücken



Kreuzschmerzen können viele Ursachen haben. (Foto: Picture-Factory, @fotolia.de)

Kempen, im Oktober 2016: Neurochirurg und Wirbelsäulenspezialist Dr. med. Baschar Al-Khalaf aus Kempen (Allgäu) erläutert, warum das Kreuz-Darmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk) so häufig Beschwerden verursacht.

Wer leicht und beschwerdefrei gehen kann, macht sich kaum Gedanken darüber, wie die Beine eigentlich mit dem Oberkörper verbunden sind. Bei Schmerzen jedoch rückt es schnell in den Blickpunkt: das Iliosakralgelenk (ISG), die Schnittstelle zwischen Wirbelsäule und Becken – in Letzterem sind unsere Oberschenkel „verankert“. Bei etwa 70 % aller Menschen wird das Iliosakralgelenk wenigstens einmal im Leben zum Störenfried. Wirbelsäulenspezialist Dr. med. Baschar Al-Khalaf aus Kempen im Allgäu hilft, das verbreitete ISG-Syndrom bekannter zu machen. Er kennt Wege, eine ISG-Blockade zu lösen.

Mit „Kreuzschmerzen“ geht es oft los

Das Iliosakralgelenk ist nicht nur das unbekannteste Gelenk unseres Körpers, sondern auch das am wenigsten bewegliche. Um mehr als 5 Grad lässt es sich nicht neigen. Über Knorpel und Bänder koppelt es das Kreuzbein, zusammen mit dem Steißbein der unterste Wirbelsäulenfortsatz, mit den beiden großen Beckenpfannen.

Seine zentrale Position macht das Iliosakralgelenk besonders anfällig. Zu Beschwerden wie dem typischen ISG-Syndrom kommt es häufig beim sogenannten „Tritt ins Leere“ – etwa wenn man eine Treppenstufe übersieht oder über eine Bodenunebenheit stolpert. Bei der ruckhaften Bewegung werden die Bänder des Iliosakralgelenks überdehnt, die Muskulatur verspannt sich, die Gelenkflächen verkanten. Bewegungseinschränkungen und starke Schmerzen sind die Folgen einer solchen ISG-Blockade. Typisch für das Leiden ist unter anderem eine auffällig schiefe Haltung beim Sitzen. Männer wie Frauen jeden Alters können davon betroffen sein.

Dr. Al-Khalaf, langjährig erfahrener Facharzt für Neurochirurgie, betont: „Der Schmerz verbreitet sich oft ziehend vom Iliosakralgelenk aus. Er kann ein- oder beidseitig in Gesäß, Rücken, Oberschenkel und Waden ausstrahlen. Nach Schätzungen gehen etwa 25 Prozent aller Schmerzen im unteren Rücken auf das Iliosakralgelenk zurück.“

Den Ursachen nachspüren

In Dr. Al-Khalafs Sprechstunde wirft das ISG-Syndrom immer wieder ähnliche Fragen auf. Einen Infoabend mit ausführlich bebildertem Vortrag, den der Neurochirurg dem Iliosakralgelenk im Juni 2016 widmete, musste er wegen besonders regen Zuspruchs wenige Wochen darauf sogar wiederholen. Dr. Al-Khalaf erklärt: „Das ‚Rätsel‘ des ISG-Syndroms besteht darin, dass Probleme damit oft an anderer Stelle wurzeln. Fehlhaltungen des Bewegungsapparats mit ganz anderem Anlass versetzen auch das Iliosakralgelenk in eine unnatürliche Stellung. Das kann zahlreiche Beschwerden bewirken.“

Die Ursachen können vielfältig sein:

- Arthrose durch Knorpelschwund
- Rheumatische Erkrankungen
- Wirbelgleiten (Instabilität der Wirbelsäule)
- Verspannungen rund um die Lendenwirbel
- Operationen an Fuß, Knie, Wirbelsäule oder Hüfte
- Probleme nach schwangerschaftsbedingter Bänderlockerung
- Tumoren oder Infektionen

Diagnose eines ISG-Syndroms

Weil es rund um das Iliosakralgelenk häufig aus ganz anderen Gründen zwickt, erfordert die Diagnose eines ISG-Syndroms viel Erfahrung und Fachwissen. „Bildgebende Verfahren wie Computer- oder Magnetresonanztomographie können bei der Diagnose helfen“, erläutert Dr. Al-Khalaf. „Sie genügen jedoch nicht. Letzten Aufschluss darüber, ob Schmerzen im unteren Rücken auf ein ISG-Syndrom zurückgehen, gibt eine gezielte Gabe von Schmerzmitteln, und zwar direkt in das Iliosakralgelenk. Löst sich der Schmerz im Anschluss schnell, deutet das klar auf die Erkrankung hin.“

ISG-Blockade lösen: Die Therapie muss ganz individuell sein

Die Therapie des ISG-Syndroms zielt auf die Aufhebung der Gelenkverknöcherung ab. Sie muss ganz individuell auf den Patienten zugeschnitten werden. Dr. Al-Khalaf bevorzugt schonende, nicht-operative Maßnahmen. Manchmal können schon einige geschickte manipulative Griffen des Arztes eine ISG-Blockade lösen. Liegen die wahren Ursachen in anderen Bereichen des Bewegungsapparats, ist die Behebung solcher „Baustellen“ erstes Ziel.

Bei anhaltenden Beschwerden wendet Dr. Al-Khalaf auch eine Nervenkoagulation an. Hier werden durch Wärmewirkung ganz gezielt Nervenbahnen verödet, die für die Schmerzweiterleitung verantwortlich sind. „Eine solche Koagulation hält meist 2 bis 3 Jahre. Der Eingriff ist vergleichsweise kurz und risikoarm. Meist hilft er gegen hartnäckige Schmerzen, die auf ein ISG-Syndrom zurückgehen.“

www.dr-al-khalaf.de

Dr. med. Baschar Al-Khalaf ist Facharzt für Neurochirurgie. Seit dem Jahr 2002 ist er niedergelassen in seiner Praxis in Kempten/Allgäu. Mit Unterstützung seines Teams behandelt er insbesondere Erkrankungen der Wirbelsäule und der Halswirbelsäule, Rückenschmerzen sowie spezifische Schmerzen an Armen und Beinen. Er nutzt dazu modernste schmerztherapeutische Maßnahmen. Für operative Eingriffe stehen ihm minimalinvasive Verfahren mit mikrochirurgischer und endoskopischer Technik zur Verfügung. Operationen führt er in der Kemptener Cambomed-Klinik mit ihren drei hervorragend ausgestatteten Operationssälen durch.

Praxis Dr. Al-Khalaf

Herr Dr. med. Baschar Al-Khalaf
Rottachstraße 71–73
87439 Kempten/Deutschland

Telefon: 0831 / 989091-0
Internet: www.dr-al-khalaf.de
E-Mail: info@dr-al-khalaf.de

Presse-Kontakt:

LMS Consulting

Frau Claudia Stannek, Telefon: 069 / 247 526 913, presse@lms-consulting.de