



FIT UND XUND #48

SCHMERZEN IM ILIOSAKRALGELENK

Das Iliosakralgelenk, auch Kreuz-Darmbeingelenk oder kurz ISG, verbindet die Wirbelsäule mit dem Becken. Es ist nur wenig beweglich, die beiden Gelenkflächen sind durch Faserknorpel verbunden. Bei Schmerzen in diesem Bereich wird rasch von einer Blockade des ISG gesprochen. Doch wenn das Leiden nicht nach einem Sturz auf das Gesäss oder bei einer Geburt das erste Mal auftritt, handelt es sich meist nicht um Schmerzen des Gelenks, sondern um starke Verspannungen in der Gesässmuskulatur.

Es ist wichtig, dass nicht nur isoliert die verspannte Gesässmuskulatur gelockert und gedehnt, sondern dass ganzheitlich gedacht wird. Wieso verspannt sich die Gesässmuskulatur? Wie schon öfters im Fit und Xund angesprochen, sind Verkürzungen in der Muskulatur der Körpervorderseite für Schmerzen auf der Rückseite verantwortlich. In diesem Fall sind es die Adduktoren, der Hüftbeuger und die Bauchmuskulatur, die z.B. durch häufiges Sitzen verkürzt sind. Die Gesäss- und untere Rückenmuskulatur zieht entgegen, weil der Mensch ja aufrecht gehen soll. Und irgendwann wird die Rückseite «müde» und zeigt uns das mit Schmerzen.

Hier die passenden Übungen, um das Problem an den Wurzeln anzupacken.

Zeitaufwand etwa eine Stunde. Auch wenn das ISG-Problem nur auf einer Seite auftritt, ist es vorteilhaft, bei allen nachfolgend gezeigten Übungen, die einseitig abgebildet sind, beide Seiten zu behandeln. Die Triggerpunkte sollten eine bis zwei Minuten gehalten werden. Dabei gut ausatmen und gleichzeitig den Ball/die Rolle nach und nach weiter einsinken lassen. Mit der Zeit sollte der Druckschmerz etwas nachlassen.

1. Grätschstand, Beine möglichst gestreckt, Hüfte nach vorne schieben und mit den grossen Zehen und Fussballen leichten Druck in den Boden geben.
2. Adduktoren triggern, nicht rollen. Kann mit einem kleinen Ball oder



wie hier abgebildet mit einer Blackroll gemacht werden. Das heisst, sich vom Knie aufwärts 3 bis 5 suchen, die schmerzen.

3. Übung 1 wiederholen.
4. Ball direkt oberhalb der Leiste zwischen den geraden Bauchmuskeln und dem seitlichen Beckenkamm platzieren.



5. Übung 1 wiederholen.
6. Kniestand, Hüfte nach vorne schieben, Doppelkinn machen, 3-5 Atemzüge halten.
7. Abduktoren triggern dito Übung 2.
8. Übung 6 wiederholen. Wenn möglich die Hän-



de auf die Fersen stellen und Hüfte nach vorne schieben.

9. Gesäss triggern. Gewicht auf eine Seite verlagern. Wenn es der Schmerz zulässt, zusätzlich das Bein der getriggerten Po-Seite überkreuzen.
10. Aus der Liegestützposition ein Knie weit zwischen die Arme nach vorne nehmen, Oberkörper senken und Arme nach vorne strecken. Wenn möglich Arme leicht abheben.



11. Übung 1 wiederholen – und den Unterschied zum ersten Mal spüren.

Gaby Bächtold
Trainerin Bewegung
und Gesundheit, ABC
Fitness Rheinau

