

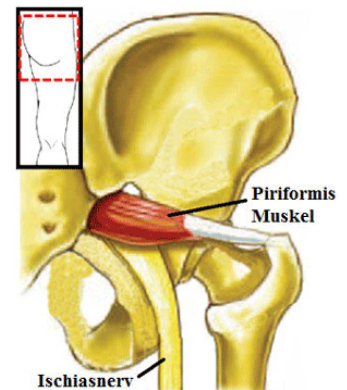
Hüfte

Piriformis-Syndrom

Definition

Das **Piriformis-Syndrom** ist ein äußerst schmerzhafter Zustand, der durch die Verspannung, Verkürzung, Verdickung und Hypertrophie des Piriformis-Muskels verursacht wird. Der Musculus piriformis ist ein birnenförmiger Muskel, der zu den tiefen Hüftmuskeln gehört. Die Kontraktion des **Musculus piriformis** bewirkt aus der Normalstellung heraus eine Aussenrotation im Hüftgelenk. Zudem unterstützt der Muskel die Abduktion des Oberschenkels und die Retroversion des Beins.

Der große **Nervus ischiadicus** verläuft zwischen dem Musculus piriformis und dem Beckenknochen im Foramen infrapiriforme. Bei Unfällen kann es zu einer Kompression des N. Ischiadicus durch den M. piriformis und somit zum Piriformis-Syndrom kommen.



Symptome

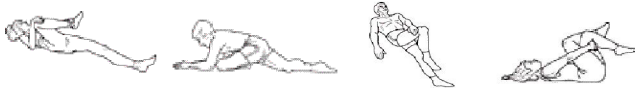
Das Piriformis Syndrom bedeutet starke Schmerzen in Rücken, Gesäß und Beinen. Dieser Schmerz verstärkt sich durch Bücken und taucht vor allem beim Treppensteigen oder beim Aussenrotieren des Beines auf. Weitere Symptome sind Missempfindungen und Sensibilitätsstörungen in den Beinen.

Ursachen

Beim Piriformis-Syndrom entsteht durch eine Reizung des Ischiasnervs ein von der Hüfte ausstrahlender Schmerz, der sich ähnlich wie ein Bandscheibenvorfall äußert, aber räumlich und ursächlich unabhängig davon zu betrachten ist. Verantwortlich für ein solches Syndrom können zahlreiche Ursachen sein. Unfälle oder Stürze auf das Gesäss können durch Druck auf benachbarte Anteile des Ischiasnervs das Schmerzsyndrom auslösen. Auch geringerer Druck über einen entsprechenden Zeitraum auf einem bestimmten Bereich des Gesässes (z.B. Sitzen auf Geldbörse) oder einseitige Gesässbelastung beim Sitzen werden als Ursachen beschrieben. Unter länger andauernder, eintöniger Belastung wie beim Ausdauerlauf, häufiger Hebetätigkeiten oder durch längeres, vornüber gebeugtes Arbeiten kann es zum Piriformis-Syndrom kommen.

Therapiemaßnahmen

- Die akuten Beschwerden, also die Entzündung am Muskel selbst und die aus der Nervenreizung resultierenden Schmerzen können durch entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente gelindert werden. Zusätzlich sollte beim ersten Auftreten der Beschwerden die sportliche Aktivität sofort unterbrochen und die schmerzende Stelle gekühlt werden.
- Eine rasche temporäre Besserung kann durch eine gezielte Injektion eines Lokalanästhetikums und eventuell zusätzlich von Kortison erzielt werden. Diese Behandlung lindert die Symptome allerdings nur kurzfristig und ist stark von der Expertise des behandelnden Arztes abhängig.
- Ultraschallwellen und Triggerbehandlung
- Konservativ kann das Piriformissyndrom vor allem mit gezielten Dehnübungen behandelt werden:


- Lockerungsübungen und Massagen, aber auch der Verzicht auf auslösende Reize wie exzessives Laufen und langes Sitzen in unbequemen Positionen können die Symptome lindern. Langfristig wird empfohlen, durch eine Mischung aus Physiotherapie und Massagen die restlichen Muskeln der unteren Rücken und Gesäßregion so weit zu stärken, dass der Musculus Piriformis entlastet wird und nicht mehr den Ischiasnerven reizen kann.
- **Versorgung mit orthopädischen Schuheinlagen:** es gibt keine standardisierte Maßnahme. Da jedoch meist der m. piriformis bei einem erhöhtem Einknicken des Fußes, sowie einer X-Beinstellung, auftritt, hilft meist eine medial abgestützte Einlage.