**Der Papst hat Ischias – das sind die besten Behandlungsstrategien**

Genaueres über die Ursachen ist nicht bekannt, aber eine unglückliche Bewegung kann ja auch schon ausreichen und der Schmerz ist da. Am Silvesterabend leitet der Papst traditionell ein Gebet im Petersdom, am Neujahrsmorgen folgt dann die erste Messe des Jahres. Beide Termine musste das Oberhaupt der katholischen Kirche absagen, weil er unter starken Ischiasbeschwerden litt. Damit ist er nicht alleine. Just in diesem Moment greifen sich Millionen von Menschen ins untere Kreuz, weil es ihnen dort weh tut. Tatsächlich ist der Ischias die häufigste Ursache für die Pein. Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan aus München-Taufkirchen erklärt, um was es sich dabei handelt und welches die besten Behandlungsstrategien sind.

***München, Januar 2021:* Der Ischias heißt in der Fachsprache Nervus ischiadicus. Es ist der größte und dickste Nerv des Menschen. Seine Fasern werden aus mehreren Wurzeln im untersten Bereich der Wirbelsäule gebildet. Sie steuern nicht nur die Muskelbewegungen, sie sind auch für die Sensibilität vom Rückenmark bis zum Bein verantwortlich. „Kommt es durch Druck zu einer Schädigung von einer dieser Nervenwurzeln, kann das starke Schmerzen verursachen“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Sie sind nicht nur auf den Lendenwirbelbereich beschränkt, sie können vom Gesäß aus über die Beine bis hin zu den Füßen ausstrahlen. Deshalb ist es wichtig, diesen Druck möglichst schnell vom Nerv zu nehmen, denn sonst drohen Nervenschäden und absterbendes Gewebe.“**

Im Akutfall helfen schmerzstillende Medikamente. Sie lindern nicht nur die Pein, sie sorgen auch dafür, dass Betroffene nicht in eine verkrampfe Haltung kommen und so den Druck auf den Nerv verstärken. Ebenfalls ratsam ist es, sich in die Stufenlagerung zu legen. Einfach die Unterschenkel so auf einem Hocker oder Polster legen, dass Knie und Hüftgelenk einen rechten Winkel bilden. „Das führt zu einer deutlichen Entlastung der Wirbelsäule und einer weiteren Schmerzlinderung“, sagt Dr. Schneiderhan. „Auch Wärme ist hilfreich. Wer ein Heizkissen oder ähnliches zu Hause hat, tut gut daran, es auch zu benutzen. Wer kann, sollte aber nicht allzu lange liegen bleiben und versuchen sich zu bewegen. Den meisten Betroffenen geht es nach ein paar Tagen wieder gut.“

Anders sieht es aus, wenn es zu neurologischen Ausfällen kommt, ein taubes Gefühl auftritt oder es gar zu Lähmungserscheinungen kommt. Dann ist es unbedingt ratsam einen Arzt aufzusuchen. „Betroffene müssen genau untersucht werden. Zum einen, um die Ursache der Probleme zu lokalisieren. Zum anderen, um nach gestellter Diagnose die richtigen Behandlungsmaßnahmen einzuleiten“, sagt der Rückenexperte. „Manchmal reichen entzündungshemmende und schmerzlindernde medikamentöse Maßnahmen sowie Physiotherapie aus, um die Probleme in den Griff zu bekommen. Werden die Beschwerden damit nicht besser, empfiehlt der Wirbelsäulenexperte minimal invasive Eingriffe an der Wirbelsäule.

Zu diesen minimal-invasiven Maßnahmen gehört der so genannte epidurale Wirbelsäulenkatheter. Dabei schiebt der Arzt einen nur 1,4 mm dünnen und elastischen High-Tech Katheter durch eine dünne Nadel durch die Haut bis zu der Schmerzen verursachenden Nervenwurzel. „Dort angekommen kann ich das auf die Nerven drückende Gewebe vorsichtig lösen“, erklärt Dr. Schneiderhan. „Ebenfalls über den Katheter kann ich abschließend noch entzündungshemmende und schrumpfend wirken Medikamente millimetergenau injizieren, die den Druck auf den Nerv weiter reduzieren und die Nervenwurzel befreien. Bei diesem ca. 40-minütigen Eingriff werden empfindliche Gewebestrukturen maximal geschont. Anders als bei offenen Operationen treten keine Blutungen oder Narbenbildungen auf. Die Patienten können bereits eine Stunde nach der Behandlung wieder aufstehen und sich bewegen. Nach wenigen Tagen sind sie wieder belastbar und nach 2 Wochen kann mit der Krankengymnastik begonnen werden. “

Der renommierte Wirbelsäulenexperte sagt: „Die moderne Medizin hat eine große Auswahl an konservativen und minimal invasiven Behandlungsmöglichkeiten, so dass dem Papst mit großer Wahrscheinlichkeit eine offene Wirbelsäulenoperation erspart werden kann. Der Papst zeigte sich gegen Mittag des Neujahrestages bereits an einem Stehpult wieder öffentlich.

Viele weitere Informationen unter [www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)

**Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:**

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

**Klinikkontakt**  
MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen   
[mueller@orthopaede.com](mailto:mueller@orthopaede.com), Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12

[www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)