

ISG - Blockaden



Eine Blockade im ISG – Gelenk (Iliosacralgelenk / Darmbein- Kreuzbein – Gelenk)

Mit ISG – Blockaden gehen immer Erkrankungen der Bänder in diesem Bereich einher.

Ursachen sind häufig Überlastungen (oft vom Sport, monotone Haltungen bei der Arbeit), schlechte Haltung beim Sitzen, eine Beinlängendifferenz, Fußfehlhaltungen mit daraus folgender Fehlstellung der Beine, Übergewicht. Manchmal sind auch Muskelverspannungen aufgrund von psychischen Problemen die Ursache.

Beschwerden

Der Schmerz bei einer ISG – Blockade ist mit dem eines Bandscheibenvorfalls vergleichbar.

Behandlung

Bei Kreuzbein-Darmbein -Blockierungen handelt es sich zwar um Gelenke mit geringen Bewegungsausmaß, die sich aber in einer Schlüsselposition befinden. Daher sind viele Folgebeschwerden in der Glieder- und Muskelkette möglich.

Durch schonbedingte Fehlhaltungen können andere Folgekrankheiten entstehen. Daher sollte das blockierte Gelenk wieder in die richtige Position gebracht werden.(Chirotherapeut oder Osteopath)

Nach einer solchen Manipulation sollte der Patient immer ein Stück weit gehen, da der betroffene Bandapparat sich meist durch normale Bewegungen von selbst wieder normalisiert. Zur Festigung und Beseitigung von Muskeldisharmonien und Fehlhaltungen sollte sich Krankengymnastik anschließen, nachdem vorhandene Körpermängel wie z. B. Beinlängendifferenzen behoben wurden.

Muskuläre Dysbalancen können auch durch sensomotorische Fußbettungen therapiert werden.

Generell sollte der Muskelhalteapparat trainiert werden. Keinesfalls sollte man zu schnell nach Behandlungen suchen ohne selbst durch Rückenschule, Krankengymnastik und entsprechendes Verhalten einen eigenen Beitrag geleistet zu haben.

Vorbeugung

Die Muskulatur des Körpers sollte durch **regelmäßiges** Training kräftig gehalten werden.

Eine **realistische** Trainings- und Wettkampfplanung beugt ambitionsbedingten Überlastungen vor.