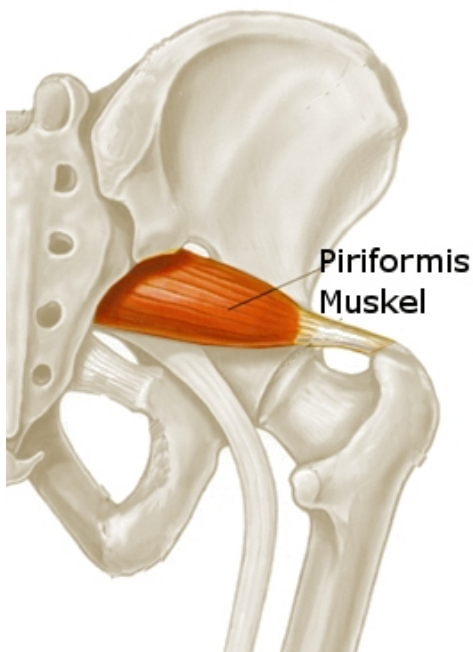


## Piriformis Syndrom



Eine Kompression des Peroneusnerves (Nervus Peroneus communis), kann auftreten wenn dieser Nerv bereits vor dem Austritt durch das kleine Becken aus dem Nervus Ischiadis abzweigt. Er verläuft dann nicht mehr gemeinsam mit dem Nervus Tibialis durch das Foramen infrapiriforme, sondern durchbohrt den Piriformismuskel.

Selten tritt der Nervus peroneus communis durch das Foramen suprapiriforme (nur in 0,5% der Fälle).

Das Piriformis-Syndrom tritt normalerweise nach einer Verletzung auf und ist mit starken Schmerzen in der Gesäßregion verbunden.

Das Piriformis-Syndrom wird oftmals mit Bandscheibenbeschwerden verwechselt, da sich die Symptomatik leicht mit einer Reizung des Ischiasnervs verwechseln lässt.

Das Piriformis-Syndrom wird oft in Betracht gezogen wenn keine eindeutige Ursache für Ischiasschmerzen gefunden werden kann.

Der Ischiasnerv verlässt in der Gesäßregion das Becken, läuft auf die Rückseite des Oberschenkels und verzweigt sich letztendlich bis in die Fußspitzen. An der Austrittsstelle zieht der Nerv unterhalb des Musculus piriformis durch eine

Beckenknochenöffnung.

Im Normalfall, macht diese Nähe von Nerv und Muskel keine Probleme. Bei Muskeldysbalancen, wirkt sich das auch auf den Ischiasnerv aus, genauer gesagt an seiner Schwachstelle, der Austrittsstelle aus dem Becken.

Durch Verspannung oder Verkürzung neigt der Piriformismuskel dazu dicker zu werden. Dieses vermehrte Platzbedürfnis geht zu Lasten des Ischiasnervs. Es kommt zur Reizung.

### mögliche Ursachen:

- Berufsbedingte Sitzende Tätigkeiten (Computerarbeit, Autofahren)
- Überanstrengung (vor allem vornübergebeugte Haltung)
- Falsches Heben schwerer Gegenstände

### Behandlung:

- Massage
- Triggerpunktbehandlung
- Bewegungstherapie (dehnen)
- Sensomotorische Fußbettungen

### Muskeltest zur Diagnose:

(sitzende Position) Die Testperson lässt die gebeugten Knie an der Kante der Behandlungsliege herunterhängen. Der Tester drückt nun von innen nach außen gegen den Fuß, während die Testperson mit Kraft nach innen drückt. Die Abduktion wird ebenfalls im Sitzen getestet. Hier drückt der Tester von außen nach innen gegen das Knie, während die Testperson Druck nach außen gibt.

Der M. Piriformis dient bei gestreckter Hüfte als Außenrotator und bei gebeugter Hüfte als Abduktor. Werden diese beiden Funktionen unter Schmerzverstärkung getestet, deutet dies auf ein Piriformis-Syndrom hin.