



# DAS ISG-SYNDROM

Sie haben Rückenschmerzen?  
Aber niemand kann Ihnen sagen,  
woher die Schmerzen kommen?

Oft ist es ein sogenanntes ISG-Syndrom, das die Schmerzen verursacht. Rund 25 bis 80 % – je nach Studie – aller Rückenbeschwerden hängen tatsächlich mit dem sogenannten Iliosakralgelenk zusammen.

Rückenschmerzen sind in Deutschland weit verbreitet. Nach Erkältungskrankheiten sind Rückenschmerzen der zweithäufigste Grund, warum Menschen einen Arzt aufsuchen. Die Schmerzen treten meist im Bereich der Lendenwirbelsäule oder der Hüfte auf.

## DAS ILIOSAKRALGELENK

Das Iliosakralgelenk, kurz ISG, wird auch Kreuzbein-Darmbein-Gelenk genannt. Mit straffen Bändern verbindet es die untere Wirbelsäule mit dem Becken. Das Iliosakralgelenk ist durch den festen Halteapparat nur wenig beweglich, kann aber durch massive Gewalteinwirkung oder auch Fehlhaltungen (langes Sitzen und Stehen bzw. wenig

Bewegung) verschoben werden. Bereits kleinste Verschiebungen im Iliosakralgelenk können unter Umständen starke Schmerzen auslösen. Eine Blockade des Iliosakralgelenks, eine sogenannte ISG-Blockade, kann durch eine plötzliche Krafteinwirkung beim Sport oder bei einem Unfall ausgelöst werden, aber auch bei unzureichender bzw. fehlender Bewegung entstehen. Langes Sitzen und Stehen sind Ursache Nummer eins für Fehlspannungen in den Muskeln und Faszien.

## TYPISCHE SCHMERZEN

Rückenschmerzen machen Ihnen in Ihrem Alltag immer wieder zu schaffen? Dumpfe Nervenschmerzen, die in die Beine ausstrahlen, ein ziehender Schmerz

im Gesäß? Hin und wieder befällt Sie auch ein instabiles Gefühl im unteren Rücken, als würde Ihr



Becken auseinanderbrechen? Unter diesen Symptomen leiden nicht nur Sie, sondern viele an-

dere Menschen – teilweise über einen sehr langen Zeitraum. Wir wissen aus Erfahrung, dass diese Schmerzen nicht nur körperlich, sondern auch emotional eine große Belastung darstellen.

Die Schmerzen werden von den Betroffenen im Bereich des ISG verspürt. Sie können aber auch in die Lendenwirbelsäule und in die Beine ausstrahlen. Die durch Erkrankungen des Iliosakralgelenks ausgelösten Rückenschmerzen (ISG-Syndrom) nehmen im Tagesverlauf an Intensität zu. Besonders schmerzhaft sind das Aufrichten, das Heben von schweren Gegenständen und längeres Stehen oder Sitzen. Ähnliche Schmerzzustände werden durch Erkrankungen ausgelöst, die vom Ischiasnerv ausgehen. Taubheitsgefühle und Lähmungen der Beine sowie Blasen- und Darmentleerungsstörungen können zusätzlich zu den Rückenschmerzen auftreten.

Aus diesen Gründen und weil die Schmerzen oft unspezifisch sind, kommt es des Öfteren zu Fehldiagnosen.

## VON DEN SYMPTOMEN ZUR DIAGNOSE

Bei Schmerzen im unteren Rückenbereich, die mehrere Tage anhalten und sich bis zur Bewegungsunfähigkeit steigern, wenden sich die meisten Patienten an einen Arzt ihres Vertrauens. Verständlich – niemand leidet freiwillig! Meistens werden die Schmerzen dann mit Spritzen oder Tabletten behandelt.

Doch was bringt Ihnen das auf Dauer? In den meisten Fällen kommt der Schmerz nach kurzer Zeit wieder. Der eigentlichen Ursache wird oft keine Beachtung geschenkt.

Sie werden vermutlich erstaunt sein, wenn wir Ihnen sagen, dass die Diagnose eines ISG-Syndroms für uns nur zweit-rangig ist. Viel wichtiger ist für uns, wie die Schmerzen zustande kommen und was Sie selbst

tun können, um sie langfristig loszuwerden. Dabei konzentrieren wir uns auf die Ursache, statt nur die Symptome zu bekämpfen. Das haben Sie vermutlich schon mit Schmerzmitteln und längeren Schonhaltungen selbst versucht – wahrscheinlich ohne die gewünschten Erfolge.

Diagnosen sind wichtig, um eine Therapie sinnvoll einzusetzen. Wir haben jedoch die Erfahrung gemacht, dass die meisten Rückenschmerzen auf ein und dieselbe Ursache zurückzuführen sind – die allerdings auf keinem Röntgenbild und mit keinem anderen bildgebenden Verfahren wie MRT oder CT sichtbar wird. Wir wollen Sie davor bewahren, den nächsten Schritt – eine eventuell empfohlene Operation oder die Verabreichung starker Schmerzmittel – zu voreilig zu gehen. Viele Menschen kommen zu uns, weil sie auch nach einer Operation weiter unter Schmerzen leiden oder immer noch Probleme haben. Teilweise leiden sie stärker als zuvor und stehen vor einer

weiteren Operation. Das muss nicht sein!

Wir möchten Sie mit unserem Wissen über die Entstehung Ihrer Schmerzen aufklären und unsere Erfahrungen aus über 20 Jahren Training mit Ihnen teilen. Erfahren Sie hier, wie ISG-Schmerzen tatsächlich entstehen und was Sie konkret dagegen unternehmen können.

## URSACHE: WAS ISG-SCHMERZEN WIRKLICH AUSLÖST

Fast immer besteht die Ursache Ihrer Rückenschmerzen darin, dass Sie eine zu schwache oder verklebte Muskulatur bzw. Faszien (Bindegewebe) haben. Diese Verspannungen und Bewegungseinschränkungen entstehen durch einseitige oder zu wenig Bewegung.

Der Hüftbeuger und die Bauchmuskulatur, die beim Sitzen

immer mehr Spannung aufbauen und uns beim Aufstehen in eine gekrümmte Haltung zwingen, sind verantwortlich für die starken Spannungen rund um das ISG und unsere Wirbelsäule.

Die Lösung ergibt sich ganz logisch: Wir müssen mit der Behandlung an den verkürzten vorderen Körperstrukturen ansetzen, um die hintere Partie wieder zu entlasten. Wenn langfristig der Druck auf der Lendenwirbelsäule bestehen bleibt, verursacht das





nicht nur im Iliosakralgelenk Schmerzen und Probleme, sondern kann auch langfristig Folgeerscheinungen wie Entzündungen, Gelenkabbau (Arthrose) und Bandscheibenvorfälle nach sich ziehen.

## **WARUM ÜBLICHE BEHANDLUNGEN NICHT FUNKTIONIEREN – HILFE ZUR SELBSTHILFE BEI ISG-SCHMERZEN**

Bei der Behandlung von Erkrankungen oder Schmerzzuständen ist die Diagnose sicherlich aus-

schlaggebend für die Art und Weise der Therapie und ihre Folgemaßnahmen. Leider passiert es trotz neuester Techniken jedoch relativ häufig, dass Diagnosen in diesem Bereich falsch gestellt und die Ursachen meist gar nicht betrachtet werden. Stattdessen klammern sich viele Ärzte und Physiotherapeuten an die Beseitigung der Schmerzen. Schließlich leiden ihre Patienten und sie möchten ihnen so schnell wie möglich helfen. Allerdings bewirken diese Behandlungsmethoden meist eher das Gegenteil und

zögern die Heilung unnötigerweise hinaus.

## **DESHALB SOLLTEN SIE IHR ILIOSAKRALGELENK NICHT EINRENKEN LASSEN**

Sollte Ihr ISG tatsächlich ausgerenkt oder blockiert sein, bringt es unserer Meinung nach langfristig nichts, es beim Orthopäden oder Physiotherapeuten jedes Mal aufs Neue einrenken zu lassen. Die Schmerzen entstehen durch überspannte Muskeln und Faszien zwischen Darm- und Kreuzbein sowie im Beckenring. Bleiben die Spannungen bestehen, werden die Zugkräfte weiterhin so stark sein, dass sie die Gelenkflächen unregelmäßig aufeinanderziehen – mit dem Ergebnis: Aufgrund der Dysbalancen wird sich das Gelenk immer wieder verkanten.

Auf lange Sicht kann dadurch nicht nur Ihr Gelenk Schaden nehmen, sondern auch andere Bereiche Ihres Körpers könnten in Mitleidenschaft gezogen werden.

## **KONVENTIONELLE METHODEN ZUR BEKÄMPFUNG VON ISG-SCHMERZEN**

Bei der Behandlung von Schmerzen jeglicher Art kommen in den meisten Fällen Medikamente zum Einsatz, die die angebliche Entzündung hemmen und die Schmerzen innerhalb kurzer Zeit lindern sollen. Im Falle eines ISG-Syndroms und anderer Beschwerden an Ihrem Rücken sind schmerzhemmende Medikamente jedoch eher kontraproduktiv. Sicher, Schmerzen mindern unsere Lebensqualität und belasten unseren Alltag. Aber wir wollen Ihnen zeigen, dass Schmerzen, auch wenn sie gefühlt an Ihrem ganzen Körper auftreten, einen Sinn haben.

## **LERNEN SIE IHRE SCHMERZEN VERSTEHEN – BESEITIGEN SIE IHRE SCHMERZEN LANGFRISTIG!**

Wenn Sie die Schmerzen wahrnehmen und sie als wichtiges

Alarmsignal deuten, dann können Sie auch effektiv gegen sie vorgehen. Medikamente unterdrücken die Schmerzen zwar für kurze Zeit und Sie können sich besser entspannen – langfristig werden Sie damit aber die eigentliche Ursache nicht beseitigen.

Die Schmerzen werden vermutlich früher oder später zurückkommen – vielleicht noch stärker als zuvor

oder an Stellen, die bis dato schmerzfrei waren. Schmerzen sollten wir deshalb nicht länger ignorieren. Stattdessen sollten wir auf unseren Körper hören und genau verstehen, was er uns damit sagen möchte.

## ALARMSCHMERZEN

Wir sehen Schmerzen als „Alarmschmerzen“ an. Sie sind so etwas wie die Kontrollleuchte Ihres Körpers: Durch Schmerzen erhalten Sie die Chance, Ihren Körper zu verstehen und ihm mit den richtigen Methoden die Heilung zu ermöglichen. Hier kommen wir ins Spiel: Erfahren Sie alles über unser Training und wie Sie es schaffen können, schmerzfrei zu werden.

Über- und Fehlspannungen an Muskeln und Faszien entstehen insbeson-

dere durch Bewegungsmangel und einseitige Bewegungsmuster. Nun können Sie sich sicher vorstellen, welche Auswirkungen dann Schonung und Stilllegung auf das umliegende Bindegewebe bzw. die Muskeln und Faszien haben: Sie verkümmern und verkleben mit der Zeit immer mehr. Dadurch entsteht ein neues Ungleichgewicht, das der Körper früher oder später auszugleichen versucht.

Im Gegensatz dazu bieten wir Ihnen risiko- und nebenwirkungsfreie Alternativen der Behandlung an. Egal, in welcher Lage Sie sich aktuell befinden: Sie haben die Möglichkeit, mit ganz einfachen Mitteln langfristig schmerzfrei zu werden. Das Beste daran: Bei unseren Trainingsmaßnahmen behandeln Sie sich selbst. Das Warten auf Physiotherapie-Termine und lange Wartezeiten beim Orthopäden können somit endlich ein Ende haben. Sie können Ihr Training durchführen, wann Sie Zeit und Lust haben. Also, worauf warten Sie noch? Starten Sie jetzt mit

uns und holen Sie sich Ihre Lebensfreude zurück.

## IHR OPTIMUM-RÜCKENTRAINING

Für die Behandlung von Schmerzzuständen nutzen wir ein spezielles Training, das aus drei Elementen der Selbsthilfe besteht: dem differenzierten Krafttraining, der Faszien-Rollmassage und der Verbesserung der Beweglichkeit durch das bewährte Five-Konzept. Diese drei Methoden werden bei regelmäßiger Anwendung das Optimum aus Ihrem Körper herausholen und Sie bis ins hohe Alter beweglich und vor allem schmerzfrei halten.

Unserer Erfahrung nach benötigen die meisten Menschen, die unter Schmerzen leiden, lediglich fünf bis zehn Trainings, um eine deutliche Besserung zu verspüren. Um langfristig schmerzfrei zu bleiben, bedarf es jedoch eines kontinuierlichen Trainings von zwei Mal 30 Minuten in der Woche.



Möchten Sie die drei Methoden kennenlernen, mit denen wir schon über 7.000 Menschen geholfen haben, Ihre Rückenschmerzen loszuwerden? Dann schauen Sie auf unsere Website:

*[www.sportclub-optimum.de/  
images/leistungen/ruecken/  
Rueckenschmerzen.pdf](http://www.sportclub-optimum.de/images/leistungen/ruecken/Rueckenschmerzen.pdf)*

Oder vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin vor Ort, um die Trainingsmethoden selbst am eigenen Leib kennenzulernen. Machen Sie den ersten Schritt, um endlich selbst auf lange Sicht etwas gegen Ihre Rückenschmerzen zu tun!

**Wir freuen uns auf Sie,  
Ihr OPTIMUM-Team!**

## KEYWORDS:

- Nervenschmerzen, die in die Beine ausstrahlen!
- Ziehender Schmerz im Gesäß!
- Das Gefühl, dass Ihr Becken auseinanderbricht!
- Taubheitsgefühle und Lähmungen der Beine!
- Blasen- und Darmentleerungsstörungen!
- Schwierigkeiten beim Aufrichten, beim Heben von schweren Gegenständen und bei längerem Sitzen und Stehen!

### OPTIMUM ALTENKIRCHEN

Im Sportzentrum 4  
Tel.: 0 26 81 . 989 777

### OPTIMUM HACHENBURG

Lohmühle 1a  
Tel.: 0 26 62 . 945 333

### OPTIMUM SELTERS

Bahnhofstraße 18  
Tel.: 0 26 26 . 926 004 0