

Ischiasnerv

Date : 12. November 2013

Ischias - *Nervus ischiadicus*

Der Ischiasnerv, auch einfach Hüftnerve oder Sitzbeinnerv genannt, ist der stärkste Nerv des menschlichen Körpers. Trotzdem ist er den meisten Menschen unbekannt - bis er sich schmerzhaft meldet. Gereizt kann der Nerv durch seine große Ausdehnung in einem großflächigen Gebiet vom Ursprung in der Wirbelsäule bis zum Fuß verschiedene Probleme bereiten.

Der Ischiasnerv im Körper

Der Ischiasnerv entspringt aus dem Lenden-Kreuz-Geflecht (*Plexus sacralis*) in mehreren Wurzeln vom 4. Lendensegment bis 3. Kreuzsegment des Rückenmarks. Mediziner kürzen diesen Ursprungsbereich auch mit L4 bis S3 ab. Die Wurzeln vereinigen sich vor dem Großen Sitzbeinloch (*Foramen infrapiriforme*) zu einer etwa 3,5cm breiten Nervenplatte. Von dort verläuft der gebündelte Nervenstrang durch das Sitzbeinloch und zieht sich unter dem Beinbizeps (*Musculus biceps femoris*) zwischen Flexoren und Adduktoren des Oberschenkels entlang zur Kniekehle (*Fossa poplitea*).

Schon vor der Kniekehle verlaufen in der Nervenscheide zwei Nervenstränge. Diese teilen sich dann in der Kniekehle in zwei große Äste: den Schienbeinnerv (*Nervus tibialis*) und den Gemeinsamen Wadenbeinnerv (*Nervus fibularis communis* oder *Nervus peroneus communis*). Mitunter teilt sich der Nerv aber auch schon früher bis etwas in der Mitte des Oberschenkels. Selten ist auch eine Teilung vor dem Sitzbeinloch zu beobachten. Der Ursprung dieser Variation liegt darin, dass beide Nerven Anfangs getrennt verlaufen und dann durch die Bindegewebshülle vereinigt werden. Je nach Länge der Hülle begründet sich der genaue Ort der Teilung.

Umgeben wird der Nerv von einer derben Bindegewebshülle, die die Fasern gut schützt. Parallel verlaufen bis zur Kniekehle zwei Arterien, die *Arteria comitans nervi ischiadici* und Äste der *Arteria circumflexa femoris medialis*.

Aufgaben des Ischiasnervs

Der Ischias dient der motorischen und sensiblen Versorgung eines Großteils des Beins. Motorische Reize leitet der Nerv an diese [Muskeln](#) der Hüfte und des Oberschenkels:

- Beinheber (*Musculus biceps femoris*)

- Quadratischer Schenkelmuskel (*Musculus quadratus femoris*)
- Innerer Hüftlochmuskel (*Musculus obturator internus*)
- Zwillingsmuskel (*Musculi gemelli*)
- Halbsehnenmuskel (*Musculus semitendinosus*)
- *Musculus semimembranosus*

Nach den Flexoren der Oberschenkel folgt eine motorische und sensible Versorgung von Unterschenkel und Fuß.

Alle beugenden Muskeln des Oberschenkels - ausgenommen den kurzen Kopf des Beinbeugers - werden vom Strang des Schienbeinnervs versorgt, während die Muskeln, die für die Streckung und Einwärtsdrehung (Pronation) für die Sprunggelenke vom Gemeinsamen Wadenbeinnerv [innerviert](#) werden. So erklärt sich auch die Teilung der rein motorischen und der motorisch-sensiblen Versorgung der verschiedenen Partien.

Erkrankungen des Ischiasnervs

Treten im Versorgungsbereich des Ischias Schmerzen auf, werden diese unter der Bezeichnung Ischialgie oder auch Ischiassyndrom zusammengefasst. Erstrecken sich die Schmerzen gleichzeitig bis in den Lendenwirbelbereich, sprechen Mediziner von einer Lumboischialgie. Der Volksmund kennt diese besser unter dem Namen "Hexenschuss". Da die Schmerzen nicht immer eindeutig abgegrenzt werden können, ist der Übergang von der Ischialgie zur Lumboischialgie fließend. Deshalb werden die beiden Begriffe auch gern synonym verwendet.

Eine Ischialgie entsteht, wenn der Ischias eingeklemmt und gereizt wird. Dann kommt es in vielen Fällen zu extrem starken Schmerzen. Diese können sich vom unteren Rücken das gesamte Bein hinunter bis zum Fuß erstrecken. Die Schmerzen treten sehr plötzlich auf und werden von den Betroffenen als bohrend und stark brennend beschrieben. In einigen Fällen kann es sogar zu einem Taubheitsgefühl oder einem unangenehmen Kribbeln im Bein kommen. Ischiasschmerzen verstärken sich häufig beim Niesen und Husten. Außerdem nehmen Betroffene automatisch eine Schonhaltung ein: Der Oberkörper wird schief gehalten, das Bein leicht angewinkelt und typischerweise nach außen gedreht. Nur bei wenigen Betroffenen sind die Schmerzen so leicht, dass sie zu keiner Beeinträchtigung führen.

Männer sind von einer Ischialgie im Allgemeinen weitaus häufiger betroffen als den Frauen. Oft trifft es bereits junge Menschen. So klagen immer mehr Dreißigjährige schon über die akuten Schmerzen. Besonders anfällig für das Ischiassyndrom sind Menschen, die regelmäßig schwer heben oder sich körperlich sehr anstrengen müssen.

Die Schmerzen sind übrigens keine eigenständige Krankheit, sondern lediglich ein Zeichen, dass etwas mit der Wirbelsäule nicht in Ordnung ist. Häufigster Auslöser ist ein Bandscheibenvorfall: Durch den hohen Druck wird der Ischiasnerv gereizt oder sogar eingequetscht. Starke Schmerzen sind die Folge. Betroffene sollten auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, auch wenn die Schmerzen erträglich sind. Zwar verschwinden die Symptome meist nach kurzer Zeit wieder, im schlimmsten Fall kann eine Ischialgie aber auch chronisch werden.

Tipp der Redaktion zum Ischiasnerv

Weiterführende Informationen und Übungen gegen das Ischiassyndrom finden Sie auf www.ischiasnerv.info